

SAIRAALAN PIHASTA KUNTOUTUSPUUTARHAKSI

Kyllön sairaalan sisäpihan kehittämissuunnitelma



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Lepaa, rakennettu ympäristö

kevät 2018

Pirkko-Liisa Heinänen

Rakennetun ympäristön koulutus
Lepaa

Tekijä	Pirkko-Liisa Heinänen	Vuosi 2018
Työn nimi	Sairaalanpihasta kuntoutuspuutarhaksi —Kyllön sairaalan sisäpihan kehittämissuunnitelma	
Työn ohjaaja	Katja Virtanen	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittämissuunnitelman laatiminen Kyllön sairaalan piha-alueelle. Perusterveydenhoidon palveluja tuottava sairaala on yksi Jyväskylän yhteistoiminta-alueen (JYTE) terveyskeskussairaaloista. Sairaalan osastoilla erilaisista sairauksista kuntoutuvat potilaat ovat pääsääntöisesti ikäihmisiä. Sairaalan sisäpihaa halutaan kehittää siten, että piha mahdollisimman hyvin tukisi ikääntyvien potilaiden kuntoutumista. Työn tilaaja on Jyväskylän kaupunki.

Piha-aluetta koskevan kehittämissuunnitelman ohella opinnäytetyön päämääränä on hahmottaa keskeisiä elementtejä, joista potilaiden kuntoutumista tukeva sairaalapiha rakentuu. Lisäksi opinnäytetyössä tutustutaan luonnon hyvinvointivaikutuksia selittäviin teorioihin, luodaan silmäys sairaalapihojen muutokseen sekä Green Care -toiminnan myötä yleistyiin toimintatapoihin, joiden kautta luontoa tuodaan tukemaan ihmisten hyvinvointia nykypäivänä.

Suunnitteluprosessin keskeiseksi tekijäksi muodostui sairaalan kuntoutustyötä tekevän ja potilaiden kuntoutumisen haasteet parhaiten tuntevan henkilökunnan osallistuminen suunnitteluun. Piha-alueen kehittämissuunnitelman kantavaksi ajatukseksi muotoutui kuntoutujien arkielämän haasteiden tuominen puutarhaan.

Avainsanat Kuntoutuspuutarha, luonnon hyvinvointivaikutukset, sairaalapiha.

Sivut 58 sivua, joista liitteitä 10 sivua

Degree Programme in Landscape Design and Construction
Lepaa

Author	Pirkko-Liisa Heinänen	Year 2018
Subject	From a hospital yard to the rehabilitation garden — Development plan for the garden of Kyllö Hospital	
Supervisor	Katja Virtanen	

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to compose a development plan for the rehabilitation garden of Kyllö Hospital. Kyllö Hospital is a part of the Health Centre of Jyväskylä Cooperation Area (JYTE). The hospital offers public healthcare services. Most of the patients are elderly people who are getting over some disease weakening their capability to move. The aim of the design process was to develop a courtyard of the hospital to respond better needs of rehabilitation. The commissioner of this thesis is the city of Jyväskylä.

As well as developing a green plan for the hospital garden, the aim of this thesis is to identify key elements by which a hospital garden supporting patient wellbeing is built. In addition, the thesis will familiarize with theories of restorative effects of nature and create also a glance at the change in the hospital gardens by the past years. The thesis will also explore activities of Green Care, a today's growing policy utilizing the environment and nature to support people's wellbeing.

The most important matter pertained with the planning process was to cooperate with the care personnel and the therapists, who know well the challenges which are related to patients' rehabilitation. The concept of the garden development plan was formulated by bringing the challenges of everyday life into the hospital garden.

Keywords Rehabilitation garden, restorative effects of nature, hospital garden.

Pages 58 pages including appendices 10 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUSTEN TUTKIMUS JA TEORIAT	2
2.1	Luonto elvyttää	3
2.1.1	Teoria tarkkaavaisuuden elpymisestä	4
2.1.2	Myönteinen olemisen kokemus	4
2.1.3	Luontokokemus fysiologisena reaktiona.....	5
2.1.4	Luonnon välilliset hyvinvointivaikutukset	6
2.2	Ikääntyvien luontokokemukset.....	7
3	LUONTO HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN TUKENA	7
3.1	Sairaalaympäristön kehitys	8
3.1.1	Sairaalapuutarhojen merkitys	8
3.1.2	Sairaalaympäristön muutos heijastuu myös viheralueille	9
3.1.3	Sairaalapuutarhojen laajempi merkitys	10
3.2	Luonnon uusi tuleminen	11
3.2.1	Green Care -toiminta Suomessa.....	11
3.2.2	Puutarhaterapia Green Care -toiminnan muotona.....	13
3.2.3	Vanhukset puutarhaterapian kohderyhmänä.....	14
4	PUUTARHA KUNTOUTUMISEN TUKENA.....	15
4.1	Kuntoutus on osa sairaanhoitoa	16
4.2	Ikääntyvien toimintakyky ja kuntoutuminen	17
4.3	Kuntoutumista tukevan puutarhan yleiset piirteet	18
4.4	Kuntoutuspuutarhan suunnitteluun vaikuttavat tekijät.....	20
4.4.1	Käyttäjien osallistaminen	21
4.4.2	Puutarhan saavutettavuus	21
4.4.3	Kestävä viherympäristö	21
4.5	Kuntoutuspuutarhan rakenteet	22
4.5.1	Vihreyden merkitys.....	22
4.5.2	Kulkuväylät, pinnoitteet ja levähdyspaikat	23
4.5.3	Puutarhan tilat.....	24
4.5.4	Taide sairaalapuutarhassa	24
5	KYLLÖN SAIRAALAN SISÄPIHAN KEHITTÄMISSUUNNITELMA	24
5.1	Jyväskylän kaupungin viherpolitiikka	25
5.2	Kyllön sairaala.....	27
5.2.1	Sairaalan potilaat ja toimintatapa osastoilla.....	27
5.2.2	Sairaalarakennus ja suunnittelun kohteena oleva piha-alue	28
5.3	Suunnitteluprosessi.....	30
5.4	Kuntoutuspuutarhan suunnitteluratkaisuihin vaikuttaneet tekijät.....	31
5.4.1	Suunnitteluryhmä.....	31
5.4.2	Kuntoutuksen tarpeet ja tavoitteet.....	31
5.4.3	Pihan sijainti, koko ja säilytettävät rakenteet	32

5.4.4	Resurssit.....	32
5.5	Sairaalan pihan kehittämissuunnitelma.....	33
5.5.1	Kuntoutuspuutarhan toiminnot, rakenteet ja varusteet	33
5.5.2	Suunnitelmasta poistettavat toiveet ja toiminnot.....	37
5.5.3	Kasvillisuus.....	38
5.5.4	Kustannusten arviointi	39
6	JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA POHDINTAA	40
	LÄHTEET	43

Liitteet

Liite 1	NOKO-toimintamalli
Liite 2	Poistettava kasvillisuus ja rakenteet
Liite 3	Kehittämissuunnitelma
Liite 4	Detaljit 1—5 puurakenteet
Liite 5	Rampit
Liite 6	Ehdotuksia kesäkukiksi ja kasveiksi istutuslaatikoihin
Liite 7	Kustannusarvio nimikkeittäin

1 JOHDANTO

Sairaalapihat ovat Suomessa heikosti hyödynnettyjä toiminta-alueita tarkasteltaessa pihojen käyttöä potilaiden hoidon ja kuntoutuksen näkökulmasta. Yleisimmin sairaalan piha tarjoaa kohtaamispaikan alueella liikkuville tai ikkunanäkymän potilashuoneesta ulos. Viherympäristöllä on kuitenkin suuri vaikutus ihmisten hyvinvointiin. Lukuisten tutkimustulosten perusteella voi todeta, että voimme paremmin, kun luontoa on ympärillä.

Opinnäytetyön tavoite on kehittämissuunnitelman laatiminen sairaalan piha-alueelle. Työn tilaaja on Jyväskylän kaupunki ja suunnittelukohde on Jyväskylässä sijaitsevan Kyllön sairaalan sisäpiha. Perusterveydenhuollon palveluja tuottava sairaala on yksi Jyväskylän yhteistoiminta-alueen terveyskeskussairaaloista. Aloite piha-alueen kehittämisestä on lähtenyt sairaalan osastoilta: pihaa haluttiin hyödyntää entistä paremmin potilaiden kuntoutumisen tukena ja myös kuntouttamisen apuvälineenä.

Huomion kiinnittäminen ikääntyvän väestön kuntoutukseen on perusteltua, sillä maamme väestö vanhenee. Vuonna 2010 iältään 65 vuotta täytäneitä oli lähes miljoona eli noin 17,5 % väestöstä. Ennusteen mukaan vuonna 2020 ikääntyvien¹ määrä tulisi olemaan 22,6 % ja väestönkehityksen jatkuessa nykyisellään vuonna 2060 yli 65 vuotiaita tulee olemaan jo lähes 30 % väestöstä. (Tilastokeskus 2015.) Väestön vanheneminen näkyy perusterveydenhuollossa. Tilastotietojen mukaan perusterveydenhoidon vuodeosastoilla hoidettujen potilaiden keskimääräinen ikä vuonna 2016 oli 77 vuotta. Jyväskylän yhteistoiminta-alueen terveyskeskuksen vuodeosastoilla potilaiden keski-ikä oli lähes yhtä korkea, noin 74 vuotta. (THL 2017.)

Lainsäädäntömme² edellyttää, että tuemme vanhenevan väestön hyvinvointia, toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista. Hyvinvoinnin tukeminen on kuntien vastuulla. Laitoshoidon vähentäminen ja kotona asumisen turvaaminen ovat keskeisiä yhteiskuntapoliittisia tavoitteita, jotka koskevat erityisesti ikääntyviä. Vaikka toimintakykyisyys näyttää säilyvän entistä pidempään, sairastumisen tai tapaturman myötä laitoshoidon ja siihen liittyvä kuntoutus koskettaa monia vanhuksia. Kuntoutuksen haasteita ovat sairaalahoitojakson muodostuminen mahdollisimman lyhyeksi ja potilaan kuntoutuminen siten, että tämä toivuttuaan pärjää edelleen kotona omassa elin- ja toimintaympäristössään.

¹ Ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä (VanhPL 980/2012 1:3 §).

² Esim. vanhuspalvelulaki (VanhPL 980/2012 1:1§, 1:2§).

Opinnäytetyössä etsin vastausta kysymykseen, mistä aineksista rakentuu sellainen sairaalapiha, joka vastaa kuntoutuksen haasteisiin. Lisäksi pyrkimykseni on nostaa esiin kuntoutuspuutarhan suunnittelun näkökulmasta keskeisiä tekijöitä, jotka suunnitteluprosessissa tulisi ottaa huomioon. Opinnäytetyön tietopohjan muodostavat sekä luonnon hyvinvointivaikutuksia kuvaavia teorioita ja kuntoutuksen menetelmiä käsittelevän kirjallisuusaineiston kautta hankittu teorian tieto, että suunnitteluprosessin aikana kuntoutustyötä tekeviltä saatu käytännön tieto potilaiden kuntoutuksesta.

Aivan aluksi esiteltyjen luonnon hyvinvointivaikutuksia koskevien tutkimustulosten ja teorioiden kautta konkretisoituvat keskeiset tekijät, joiden ajatellaan olevan luonnon hyvinvointivaikutusten taustalla. Näiden teorioiden ohella opinnäytetyössä luodaan yleissilmäys sairaalapihojen kehitykseen Suomessa ja myös menetelmiin, joiden avulla luontoa on viime vuosina entistä suunnitelmallisemmin hyödynnetty ihmisten hyvinvoinnin tukemisessa. Tietopohjan eri aihealueita olen pyrkinyt tarkastelemaan suhteessa ikääntymiseen ja myös sen myötä muuttuvaan toimintakykyyn.

Viheralueiden suunnittelun kautta osaltaan toteutetaan Jyväskylän kaupungin viherpolitiikkaa, joka määrittelee kaupungin viheralueiden kehittämisen, rakentamisen ja ylläpidon toimintalinjat. Viherpolitiikan päämääränä on luoda hallinnolliset rajat ylittävä kokonaiskuva kaupungin viherpalveluista. Sairaalapihan suunnittelu liittyy osaltaan tähän rajoja ylittävään toimintaan. Suunnitteluprosessissa on ollut mukana sairaalassa hoito- ja kuntoutustyötä tekeviä, joiden asiantuntemus kuntoutujien tarpeista ja kuntoutumisen menetelmistä oli piha-alueen suunnittelun kannalta välttämätöntä.

2 LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUSTEN TUTKIMUS JA TEORIAT

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu monilla eri tieteenaloilla. Alun perin ympäristöpsykologian alalla käynnistynyt tutkimus on laajentunut monitieteelliseksi tutkimusalueeksi, joka hyödyntää psykologian ohella muun muassa sosiologian, lääketieteen ja puutarhatieteen tutkimusta menetelmineen. Luonnon ja kasvien merkitystä ihmisten hyvinvoinnille tarkastelevaa tutkimusala kutsutaan HIH-tutkimukseksi³³. Suomeen tutkimusala tuli 90-luvulla, jolloin puutarhatieteen piirissä alettiin tarkastella viherympäristön ja puutarhanhoidon merkitystä ihmisen hyvinvoinnille. (Rappe 2010a, 22.)

Luonnon hyvinvointivaikutuksia tarkastelevissa tutkimuksissa hyvinvoinnilla tarkoitetaan yleensä terveyteen liittyvää koettua hyvinvointia. Koettu hyvinvointi sisältää sekä fyysisen, psyykkisen että sosiaalisen ulottuvuuden. Näiden kolmen eri ulottuvuuden synteessä syntyy yksilön kokemus

³³ HIH on lyhenne englanninkielisistä sanoista Human Issues in Horticulture.

omasta terveydestään. Kokemus terveydestä ja hyvinvoinnista on suhteellinen ja muuttuva, sillä muutos yhdellä hyvinvoinnin osa-alueista vaikuttaa kokonaisuuteen. (Rappe 2010a, 23)

Eri tutkimuksissa käsitys luontoympäristöstä voi olla erilainen. Joissakin yhteyksissä luontoympäristö voidaan ymmärtää rajatusti koskemattomana luontona, mutta hyvin usein tutkimuksissa luontoympäristöihin sisällytetään myös ihmisen muokkaamia rakennettuja ympäristöjä, joissa luontoelementit ja vihreys ovat vallitseva piirre. Myös tutkimusasetelmat voivat erota. Joissakin tutkimuksissa tarkastellaan ainoastaan kasvien tai maiseman, toisissa puolestaan alueen tai tilan, kuten esimerkiksi puutarhan tai laajempien viheralueiden yhteyttä koettuun hyvinvointiin. (Pasanen & Korpela 2015, 6.)

Tutkimusasetelmien, lähestymistapojen ja tutkimuksissa käytettyjen käsitteiden eroavuuden vuoksi luonnon hyvinvointivaikutuksia käsittelevien tutkimusten vertailu tai tulosten yleistettävyyden ei ole yksinkertaista. Yleistettävyyden ongelmista huolimatta lukuisat tutkimustulokset osoittavat selvästi luontoympäristöjen parantavan koettua terveyttä ja toimintakykyä. Kalevi Korpela (2007, 365) toteaa aihepiirin tutkimuksia ja niiden tuloksia summaavassa artikkelissaan tutkimusten osoittavan luontoympäristöjen ja luontoelementtien vaikuttavan elvyttävästi niin ihmisen fysiologisiin toimintoihin kuin tunteisiin ja käyttäytymiseenkin.

2.1 Luonto elvyttää

Luonnon hyvinvointivaikutusten tutkimuksessa voidaan erottaa kaksi näkökulmaa. Toisaalta tutkimuksissa tarkastellaan luontokokemuksen välittömiä vaikutuksia stressaavasta tilanteesta palautumiseen, toisaalta tutkimuksen kohteena ovat luontokokemusten vaikutukset ihmisen tarkkaavaisuuden elpymiseen. Tarkasteltiinpa luonnon vaikutuksia kummasta näkökulmasta tahansa, keskeiseksi hyvinvointivaikutuksia selittäväksi tekijäksi on määritelty elpymisen kokemus, jota luontoympäristön on todettu edistävän. (Aura, Horelli & Korpela 1997, 100; Korpela 2007, 366; Rappe 2010a, 25.)

Rachel ja Stephen Kaplanin (1989) kehittämä tarkkaavaisuuden elpymistä koskeva teoria sekä Kirsi Salosen määrittelemä myönteisen olemisen kokemus kuvaavat luontokokemuksen positiivisia vaikutuksia ihmisen mieleen. Tarkasteltaessa luonnon hyvinvointivaikutuksia stressaavasta tilanteesta palautumiseen liittyvänä reaktiona, huomio kohdistuu mielen elpymisen ohella luontokokemusten aiheuttamiin fysiologisiin ja toimintakykyyn liittyviin reaktioihin (Ulrich 1999, 71). Näiden melko välittömien myönteisten vaikutusten ohella luontokokemukset voivat heijastua ihmisen hyvinvointiin myös pidemmällä aikavälillä. (Korpela 2007, 366–367.)

2.1.1 Teoria tarkkaavaisuuden elpymisestä

Teoria, jonka mukaan luonnon elvyttävyyks perustuu tarkkaavaisuuden palautumiseen, on yhdysvaltalaisen ympäristöpsykologien Rachel ja Stephen Kaplanin esittämä. ART teoriaksi⁴ nimetty näkemys painottaa luonnon vaikutuksia ihmisen psyykkiseen palautumiseen. Teorian taustalla olevissa tutkimuksissa lähtökohtana on tarkkaavaisuuden kuormittuminen, joka on tyypillistä esimerkiksi kiireisessä ja paljon erilaisia ärsykeitä tarjoavassa kaupunkiympäristössä. (Winterbottom & Wagenfeld 2015, 34.) Uupuminen nähdään ART teoriassa tahdonalaisen tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn väsymisenä, eli henkisenä kuormituksena, josta palautumisen luontokokemus mahdollistaa. Tarjotessaan kiehtovia ja lumoavia ärsykeitä, joihin huomio ja tarkkaavaisuus tahattomasti kiinnittyy, luontoympäristö palauttaa väsymystä keskittymiskykyä ja mahdollistaa kuormittaneiden kokemusten käsittelyn. (Kaplan 1995, 174; Korpela 2007, 366.)

ART teorian mukaan elvyttävyyks perustuu neljään tekijään, jotka ovat ominaisia luonnon aiheuttamille elämyksille. Luontoympäristöä katsolessaan ihminen lumoutuu. Lumoutumisella tarkoitetaan tunnetta, joka syntyy huomion kiinnittyessä ympäristöön siinä määrin, että ajan ja paikan taju katoaa. Toinen seikka, joka on olennainen luontokokemuksille, on arkipäivästä irtautuminen eli ”pois pääsy”: ympäristö tarjoaa tilaisuuden päästä hetkeksi irti arjen huolista ja murheista. Kolmantena tekijänä luontokokemukseen liittyy ulottuvuuden tunne. Ulottuvuudella tarkoitetaan tilaa, jossa paikkaan tai maisemaan on mahdollista mennä siten, että tilan voi kokea ympäröivän itseä. Neljäntenä keskeisenä, elvyttävää luontokokemusta määrittävänä tekijänä on yhteensopivuuden tunteen syntyminen. Silloin paikka tuntuu omalta ja siellä voi tuntea yhteensopivuutta ja olla sopu-soinnussa ympäristön kanssa. (Aura ym. 1997, 101–102; Salonen 2010, 51–52; Winterbottom & Wagenfeld 2015, 34.)

2.1.2 Myönteinen olemisen kokemus

Suomessa luontokokemuksia tutkinut Kirsi Salonen (2010, 52–58) pitää ART teoriaa luontokokemuksen elvyttävyydestä onnistuneena, mutta hän täydentää sitä. Tutkimuksessaan tekemiensä havaintojen perusteella Salonen lisää määritelmään turvallisuuden tunteen, jonka myötä hän kuvaa luontokokemusta myönteiseksi olemisen kokemukseksi.

Myönteisen olemisen kokemusta kuvaavassa määritelmässään Salonen (2010, 57) yhdistää lumoutumisen ja arkipäivästä irtautumisen yhdeksi elementiksi, jota hän kutsuu kokemuksellisuudeksi. Kokemuksellisuus tarkoittaa tilanteen ja olosuhteiden kokemista sellaisina, kuin ne ovat tässä ja nyt, ilman tulkintoja. Erityisesti aistielämykset johtavat kokemuksellisuuteen. Aistien kautta välittyy näkö-, kuulo- ja hajuärsykeitä, jotka luovat kokemuksen.

⁴ ART on lyhenne englanninkielisistä sanoista Attention Restoration Theory.

Jatkuvuus kuvaa kokijan minuuden laajenemista ja jatkumista ympäristöön: luonnossa oleskelu mahdollistaa tunteen, jossa voi kokea olevansa yhtä luonnon kanssa. Myönteisen olemisen kokemukseen sisältyy olennaisena osana myös hyväksynnän tunne. Hyväksyntä kuvaa tilaa, jossa ollaan tietoisesti läsnä ja kosketuksessa nykyhetkeen. Tietoiseen läsnäoloon sisältyy myös kokemus riittävyydestä eli tunne siitä, että on riittävä sellaisena kuin on tässä ja nyt, ilman suorittamisen ja onnistumisen paineita. (Salonen 2010, 56–58.)

Salonen (2010, 54) toteaa, että ilman turvallisuuden kokemusta elpyminen ja luontokokemuksen terapeuttinen vaikutus eivät ole mahdollisia. Turvallisuuden tunne tarkoittaa sekä fyysistä että psyykkistä turvallisuutta. Erityisesti pysyviksi koetut elementit luonnossa tuovat turvallisuuden tunnetta. Luontoympäristön vanhat puut tai pysyvyyttä ilmentävä kallio voivat välittää tunnetta elämän jatkumisesta ja siten edesauttaa turvallisuudentunteen kokemista. Myös suojaisa mielipaikka, johon voi vetäytyä piiloon katseilta, voi välittää turvallisuuden tunnetta.

Myönteinen olemisen kokemus tarkoittaa psyykkistä tilaa, joka rakentuu turvallisuuden, jatkuvuuden, kokemuksellisuuden ja hyväksynnän tunteiden kautta. Kokemus voi aktivoitua tietynlaisessa ympäristössä tai olosuhteissa. Luonteenomaista myönteiselle olemisen kokemukselle on, että silloin tunneyhteys itsen ja ympäristön välillä on turvallinen, myönteinen ja salliva. (Salonen 2010, 53.)

2.1.3 Luontokokemus fysiologisena reaktiona

Luonnon elvyttäviä vaikutuksia hyvinvointiin voidaan tarkastella myös toisella tavalla. Stressaava tilanne aiheuttaa ihmisessä sekä fyysisiä, psyykkisiä että toiminnallisia reaktioita. Luontokokemuksen tuottama elpyminen on palautumista stressaavasta tilanteesta, jolloin painottuvat elpymisen psyykkisten vaikutusten ohella myös fysiologiset ja toimintaan heijastuvat muutokset. Tutkimuksien perusteella esimerkiksi luontonäkymien katselu on heijastunut fysiologisen kuormittuneisuuden mittareihin vähentäen stressihormonien eritystä ja laskien verenpainetta. Luontokokemusten vaikutukset heijastuivat myös tarkastelun kohteiden käyttäytymiseen myönteisellä tavalla. (Korpela 2007, 366.)

Luontokokemusten fysiologiset vaikutukset ilmenevät melko nopeasti. Stressaavan tilanteen jälkeen luontovideoita katselleet tutkittavat elpyivät mittausten perusteella nopeammin kuin verrokkiryhmä, joka katseli kaupunkinäkymiä. Tutkimustulosten perusteella onkin päätelty, että jopa hyvin lyhyt altistus luonnolle tai luontonäkymille palauttaa elimistöä stressistä. (Aura ym. 1997, 98–99.) Sairaalassa potilaina oleviin henkilöihin kohdistunut tutkimus on osoittanut luontonäkymien vähentävän myös kivun kokemista ja siten kipulääkityksen tarvetta. Leikkauksista toipuvien potilai-

den hoitojaksot lyhenivät ja leikkauksen aiheuttamat sivuvaikutukset vähenivät ja lisäksi luontonäkymiä katselleiden toipilaiden mieliala oli myönteisempi kuin niiden, joilla luontonäkymää ei huoneestaan ollut. (Ulrich 1999, 59.)

2.1.4 Luonnon välilliset hyvinvointivaikutukset

Välittömien fysiologisten muutosten ohella kuormittunutta elimistöä palauttavien kokemusten on todettu heijastuvan ihmisen terveydentilaan myös pidemmällä aikavälillä. Vastaavanlaisia myönteisiä vaikutuksia, joita luontonäkymien ja -kuvien katselu on tutkittavilla aiheuttanut, on havaittu syntyvän myös oleskeltaessa ja liikuttaessa luontoympäristössä. Ulkoilun viherympäristössä on todettu heijastuvan myönteisesti tunteisiin, mielialaan ja käyttäytymiseen välitöntä reaktiota pidemmän aikaa. (Korpela 2007, 366.)

Viherympäristön välillisiä vaikutuksia hyvinvointiin on pyritty selvittämään tutkimuksilla, joissa on tarkasteltu ympäristön vaikutuksia stressaantumattomiin ihmisiin. Näissä tutkimuksissa on ilmennyt, että esimerkiksi viherympäristön katselu luo yleisesti positiivisempaa mielialaa kuin kaupunkinäkemien katselu. Sekä aikuisiin että lapsiin kohdistetuissa tutkimuksissa asuinympäristön vihreyden on havaittu heijastuvan tutkittavien keskittymiskykyyn ja elämänhallintaan. Positiiviset vaikutukset eivät ole olleet pelkästään näkemien aiheuttama välitön reaktio, vaan myönteisyys jatkui pidempään. (Korpela 2007, 367.) Viheraltistuksella on myös todettu olevan laaja-alainen ja selkeä yhteys ihmisten psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksissa on havaittu, että jo melko vähäinen viheralueiden käyttö lisää käyttäjien positiivisia tuntemuksia. (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007, 73.)

Mielipaikkoihin liittyvissä tutkimuksissa on todettu, että luontoa käytetään psyykkisen itsesäätelyn välineenä. Niin Suomessa kuin myös ulkomailla tehtyjen tutkimusten mukaan aikuisten mielipaikat sijoittuivat suurimmaksi osaksi luontoon. Miellyttäväksi koetusta ympäristöstä muodostui vähitellen paikka, jota alettiin hyödyntämään arkielämässä tavanomaisen stressin hallinnassa. (Korpela 2007, 369.) Ihmisten kaipuuta luontoon on selitetty muun muassa biofilia -teorian kautta. Teorian mukaan ihmisillä on luontainen kiintymys luontoa ja muuta elollista kohtaan (Winterbottom & Wagenfeld 2015, 31). Eräänä osoituksena tästä kaipuusta ja kiintymyksestä luontoon kaupungistuvassa elinympäristössämme nähdään esimerkiksi puutarhaharrastuksen ja luontoliikunnan suosion kasvu ja myös kesämökkeilyn lisääntyminen. (Yli-Viikari, Lilja, Heikkilä, Kirveennummi, Kivinen, Partanen, Rintamäki-Lahtinen & Soini 2009, 19.)

Luontoympäristö houkuttaa monia meistä liikkumaan. Luonnon virkistyskäyttöä tarkastelevien tutkimusten tulosten perusteella on todettu, että ulkoilu tuo mielihyvää, esteettisiä elämyksiä ja auttaa irtautumaan arjesta.

Lähiympäristössä liikkumisen on koettu kohentavan terveyttä ja parantavan myös kuntoa. Tutkittavat kokivat maisemat luonnon ohella tärkeiksi ulkoiluun motivoiviksi tekijöiksi. Miellyttävän ulkoiluympäristön havaittiin myös lisäävän liikkumista ja mahdollisesti houkuttavan liikkumaan ulkona säännöllisesti. (Korpela 2007, 368.)

2.2 Ikääntyvien luontokokemukset

Ulkoilun ja luonnossa liikkumisen merkitystä on tutkittu myös suhteessa ikääntyvien hyvinvointiin. Tutkimuksissa on todettu, että ulkoilun myönteiset vaikutukset eivät muutu ikääntymisen myötä. Myös vanhuksilla ulkoilu heijastui keskittymiskykyä, mielen tasapainoa ja stressin sietokykyä parantavana tekijänä. Ulkoilun seurauksena myös verenpaine ja sydämen syke laskivat. Kokemuksellisista asioista merkityksellisinä ikääntyvät nostivat esille erityisesti ulkoilun myötä saadun raikkaan ilman ja luontoelämykset. Lisäksi ulkoilun myönteiset vaikutukset kannustivat liikkumaan. Tärkeiksi ulkona liikkumiseen motivoiviksi tekijöiksi tutkimukseen osallistuneet nimesivät myös liikuntakyvyn säilymisen, mielialan, unen laadun ja vastustuskyvyn paranemisen sekä luuston ja sydämen vahvistumisen. Näiden ohella ulkoiluun ja liikuntaan kannusti myös mahdollisuus vuorovaikutukseen muiden kanssa. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 10.)

Ulkoilu rajoittuu vanhuksilla yleensä kävelyyn, pihalla oleskeluun ja passiiviseen ympäristön havainnointiin (Rappe 2010a, 119). Silti ikääntymisen myötä tapahtuva liikunta- ja toimintakyvyn heikkeneminen vähentää usein ensimmäisenä nimenomaan ulkona oleskelua. Ikäihmisten ulkoilua tarkastelleessa tutkimuksessa liikuntakyvyn kapenemisesta huolimatta ulkoilu koettiin kuitenkin myönteisenä asiana, joka olemassa olevista sairauksista riippumatta lisäsi hyvinvointia. palvelutalossa asuvien vanhuksien kokemaa hyvinvointia tarkastelevassa tutkimuksessa merkittävänä asiana nousi esille erityisesti kokemukset ulkoilun myönteisistä vaikutuksista terveydentilaan huolimatta olemassa olevista sairauksista. Viherympäristössä erityisesti kasvillisuuden kauneus ja kasvillisuuden tuottamat tuoksut koettiin tärkeinä asioina. Viherympäristön tuottamat kokemukset edistivät sekä emotionaalista, kognitiivista että sosiaalista hyvinvointia. Viherympäristö virkisti aisteja ja heijastui myönteisesti kaikkiin hyvinvoinnin ulottuvuuksiin. (Rappe 2005, 37–39.)

3 LUONTO HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN TUKENA

Puutarhojen käytön terapeuttiseen historiaan perehtynyt Liisa Lindén (2010a, 12–13) on todennut, että luontoa on käytetty tukemaan ihmisten hyvinvointia Suomessa jo 1700 -luvulla. Tätä osoittaa esimerkiksi jo vuonna

1754 Suomessa julkaistu ensimmäinen puutarha-alan väitöskirja, jossa tutkija Henric Lindstéen halusi rohkaista ihmisiä puutarhaviiljelyyn, vaikka sadollista hyötyä puutarhasta ei tulisikaan.

Kaupunkipuistojen kehityksen voidaan katsoa alkaneen Turun akatemian yhteyteen 1700-luvulla rakennetusta puutarhasta, josta tuli kaupunkilaisien suosima kävelypaikka. Vähitellen myös muihin kaupunkeihin ilmestyi vastaavia kävelypaikkoja, jotka tarjosivat kaupungeissa asuvalle väestölle mahdollisuuden ja paikan liikkua ulkona. 1800-luvulla rakennettiin varsinaisia kaupunkipuistoja, joiden tarvetta perusteltiin niin sosiaalisilla, kasvatuksellisilla kuin terveydellisilläkin syillä. Puutarha- ja luontoelämyksiä pidettiin sivistävinä ja niiden koettiin myös lievittävän kaupunkielämään liittyviä ongelmia. Puistot toimivat kaupungeissa asuville luonnon korvikkeena. (Lindén 2010a, 12.)

3.1 Sairaalaympäristön kehitys

Sairaalaympäristöissä puutarhoja on hyödynnetty aluksi mielenterveyspotilaiden hoidossa. Yleisissä sairaaloissa puutarhan suunnitelmallinen käyttö oli kuitenkin erikoistuneita sairaaloita vähäisempää ja puutarha nähtiin enemmän ainoastaan viihtyisyyttä ja kauneutta laitospäristöön luovana tekijänä. (Lindén 2010a, 13–14.) Sairaalapuutarhojen kehitys niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa on noudattanut samantyyppisiä linjoja ja kytkeytynyt sekä lääketieteen ja hoitomenetelmien että yleisten, ihmisten hyvinvointiin liittyvien käsitysten muutokseen.

3.1.1 Sairaalapuutarhojen merkitys

Sairauksien hoidon tukena luontoympäristöjä on käytetty Suomessa jo 1800-luvulla, jolloin sairaaloita rakennettiin maaseudulle. Puutarhan terveysvaikutuksia haluttiin hyödyntää, sillä sekä viihtyisästä ympäristöstä että puutarhatöistä katsottiin olevan hyötyä erityisesti psykiatrisille potilaille (Lindén 2010a, 13). Luonnon hyvinvointivaikutukset eivät todennäköisesti kuitenkaan ole olleet ainoa syy, minkä vuoksi sairaaloita rakennettiin etäälle asutuksesta. Laitospäristöjen muutostrendejä tarkastellut Helinä Kotilainen (2001, 47) on todennut, että vaikka sairaaloiden syrjäisellä sijainnilla tavoiteltiin rauhallista ympäristöä potilaille, niin todennäköisesti sairaat haluttiin myös sijoittaa kauas muusta yhteiskunnasta. Psykiatristen sairaaloiden ohella myös esimerkiksi leprasairaloita rakennettiin etäälle asutuksesta.

Yleisissä sairaaloissa puutarhan hyödyntäminen potilaiden hoidossa ei ollut suunnitelmallista, vaikka vanhoja sairaalarakennuksia usein ympäröivätkin laajat puistomaiset piha-alueet. Suunnitelmallisemmin sijoituspaikkoja valittiin kuitenkin jo viime vuosisadan alkupuolella rakennetuille keuhkoparantoloille, joita kohosi metsän reunaan mäntykankaille raikkaaseen ilmaan. Kun tuberkuloosiin ei vielä ollut käytettävissä tehokkaita lääkkeitä,

potilaiden keskeinen hoitomuoto oli oleskelu raikkaassa, happirikkaassa ulkoilmassa. (Lindén 2010a, 14.)

1900-luvun alkupuolella sekä sairaaloiden että sosiaalihuollon laitosten toimintaan liittyi osana potilaiden ja asukkaiden työtoiminta. Psykiatrisissa sairaaloissa puutarhatyöt olivat jo olleet osa hoitoa ja pitkäaikaishoidossa olevat potilaat vastasivat esimerkiksi piha-alueiden hoidosta yhdessä sairaalan henkilökunnan kanssa (Lindén 2010a, 13). Myös työskentelystä sairaalaan maatilalla tuli osa potilaiden kuntoutusta, vaikka sillä oli myös muita tavoitteita. Viljelyyn liittyvällä työllä oli, toiminnallisuuden ohella, päämääränä turvata laitosten elintarvikehuoltoa (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi 2011, 320).

1950-luvulla psykiatrinen hoito muuttui, sillä uusien hoitomuotojen myötä potilaiden avohoito tuli mahdolliseksi. Työskentelemään pystyvien potilaiden vähenemisen vuoksi ja myös elinkeinorakenteen muutoksen seurauksena maatilojen ylläpito ei enää ollut sairaaloille kannattavaa, joten niistä vähitellen luovuttiin. Tästä huolimatta on joissakin psykiatrisissa sairaaloissa jatkettu puutarhatoimintaa supistetussa muodossa. (Lindén 2010a, 14.)

Vastaava kehityskulku näkyy myös vanhainkoteja edeltävien kunnalliskotien historiassa. Yleensä asutustaajamien ulkopuolelle rakennetuissa kunnalliskodeissa harjoitettu maatalous, johon asukkaat kykyjensä mukaan osallistuivat, lakkautettiin vähitellen niin kannattamattomuuden kuin laitoksiin tulevien asukkaiden heikentyneen kunnonkin vuoksi. Laitosten harjoittaman maataloustoiminnan lakkauttamisen taustalla vaikutti myös uudenlainen ajattelu, sillä käsitykset ikääntyvien ihmisten hyvästä hoidosta ja elämästä alkoivat vähitellen muuttua. (Kotilainen 2001, 47–48.)

3.1.2 Sairaalaympäristön muutos heijastuu myös viheralueille

Laitosympäristöt muuttuvat hoitomenetelmien, lääketieteen ja ajattelutapojen kehityksen seurauksena. Laitosympäristöjen kehityksessä voidaan erottaa yleisesti eri aikakausille tyypillisiä kehityssuuntia, mutta nopeinta muutos on ollut 1900-luvun loppupuolelle. Hoitoympäristöjä rakennettiin ja kehitettiin toiminnallisen suunnittelun näkökulmasta 1960-luvulta lähtien. Toiminnallisen suunnittelun kautta pyrittiin mahdollistamaan sairaaloissa henkilökunnan tehokas työskentely ja sairauksien hoito. 1990-luvulla siirryttiin aktivoivaan hoitoideologiaan, joka nosti entistä enemmän esille ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksen merkityksen. Myöhemmin on siirrytty potilaskeskeisempään ajattelutapaan, jolloin huomiota on kiinnitetty entistä enemmän myös ympäristön paranemista edistäviin piirteisiin. (Kotilainen 2001, 48–49.)

Yleiset laitosympäristöjen ja hoivaan liittyvien ajattelutapojen muutostrendit ovat heijastuneet myös sairaalan piha-alueiden suunnitteluun. Sairauk-

sien hoidon kannalta tehokkaasti toimiviksi muuttuneissa sairaalaympäristöissä puutarhalle ei jäänyt sijaa. (Ulrich 2001, 2). Myöskään Suomessa sairaaloiden ulkoalueita ei suunniteltu viime vuosisadan loppupuolella niinkään oleskeluun, vaan ne palvelivat lähinnä laitosten teknisen huollon ja liikenteen tarpeita (Lindén 2010a, 15). Ajatukset luonnon elvyttävyydestä terveyden ja sairauksien hoidossa olivat jääneet nopeasti kehittyvän lääketieteen menetelmien jalkoihin. Kun pyrittiin tehokkaaseen hoitoon ja hoitojaksojen lyhentämiseen, puutarhojen olemassaoloa ei ole koettu hoidon kannalta merkityksellisenä ja potilaan voimavarojen ja terveyden vahvistaminen jäi vähemmälle huomiolle (Salovuori 2014, 8). (Marcus & Barnes 1999, 14–15.)

Viime vuosina puutarhan hyödyntämisestä terveydenhoidossa on kuitenkin taas kiinnostuttu. Esimerkiksi vanhojen, edelleen käytössä olevien sairaalarakennusten puutarhoja on alettu uudelleen hyödyntämään terapeutisessa tarkoituksessa. (Lindén 2010a, 14.) Huomion kiinnittymistä viherympäristöjen merkitykseen ihmisten hyvinvoinnin edistämisessä osoittavat osaltaan myös monet viime vuosina eri koulutusaloilla julkaistut opinäytetyöt, joiden tavoitteena on ollut sairaalan tai muiden hoivalaitosten piha-alueiden kehittäminen.

Myös lisääntyvä tieto ja kasvava ymmärrys sairauksista ja potilaiden erityistarpeista muuttavat laitosympäristöjä ja sairaaloiden piha-alueita. Sen sijaan että sairaalan puutarha suunnitellaan ainoastaan potilaita, vierailijoita ja henkilökuntaa palvelevaksi yleiseksi viherympäristöksi, puutarhoja muovataan nykyisin entistä enemmän hoidon välineeksi. Puutarhojen suunnittelussa on alettu huomioida erilaisia käyttäjäryhmiä erityisine tarpeineen ja rajoitteineen. Nykyisen kehityksen myötä palataan taas takaisin juurille pyrittäessä tuomaan viherympäristön hyvinvointia lisäävät vaikutukset taas laitoksissa olevien ulottuville. Näin luontoympäristön merkitys hyvinvoinnin tukemisessa tunnustetaan. (Marcus & Sachs 2014, 12.)

3.1.3 Sairaalapuutarhojen laajempi merkitys

Potilaiden hyvinvoinnin tukemisen ohella sairaalapuutarhalla voi olla laajempia vaikutuksia. Sairaaloiden ja muiden hoitolaitosten toimintaan liittyvät taloudelliset tekijät, kuten esimerkiksi hoidon tuloksellisuus on osaltaan lisännyt kiinnostusta sairaaloiden viheralueiden hyödyntämiseen. Viherympäristö edistää kaikkien alueella liikkuvien, niin potilaiden, vierailijoiden kuin henkilökunnankin hyvinvointia. Tutkimuksissa, joissa on selvitetty sairaalaympäristöjen vaikutuksia potilaisiin, on havaittu, että laitosmainen ympäristö itsessään voidaan kokea ahdistavana ja kuormittavana tekijänä. Tutkimustulosten perusteella on myös todettu, että puutarha voi tukea potilaan kuntoutumista siten, että toipuminen nopeutuu ja hoitojaksot lyhenevät. Lisäksi miellyttävä ympäristö voi olla houkuttavuustekijä hoitopaikan valinnan suhteen. Puutarhan on arveltu voivan jopa alentaa hoidon kokonaiskustannuksia ajan myötä lisätessään potilaiden kokemaa hyvinvointia. (Ulrich 1999, 32, 74.)

3.2 Luonnon uusi tuleminen

Hoitolaitosten taka-alalle jääneitä puutarhoja ja niihin liittynyttä toimintaa korvaamaan on noussut viime vuosina uudenlaisia toimintatapoja, joissa luontoa hyödynnetään ihmisten hyvinvoinnin ja terveyden tukemisessa. Kaikenlainen luontolähtöinen toiminta ja erilaisten luontomenetelmien käyttö on lisääntynyt niin sosiaalipalveluissa kuin myös terveydenhoidosakin.

Luontomenetelmä tarkoittaa toimintaa, johon jokin luontoelementti tavalla tai toisella liittyy. Luontoon liittyvää toimintaa, joka tähtää ihmisen hyvinvoinnin parantamiseen kutsutaan Green Care -toiminnaksi. Green Care voidaan nähdä eräänlaisena sateenvarjokäsitteenä erilaisille ihmisten hyvinvoinnin lisäämiseen tähtääville luontomenetelmille. Toiminnan taustalla vaikuttaa ekopsykologian ajatusmaailma, jonka mukaan ihminen on osa luontoa (Green Care Finland n.d.).

Alankomaissa harjoitetusta hoivamaataloudesta alun perin lähtenyt Green Care -toiminta levisi 2000-luvulla Suomeen. Virallisemmin Green Care -termiä alettiin käyttää Suomessa vuonna 2008. Kaksi vuotta myöhemmin perustettiin alan toimintaa ja tiedonvälitystä koordinoimaan yhdistys Green Care Finland ry (Soini ym. 320–321.) Yleisesti Green Care käsittää monenlaisia, erilaisille asiakasryhmille suunnattua ja erilaisissa ympäristöissä toteutettavaa toimintaa, jonka tavoitteet voivat myös olla erilaisia (Green Care Finland n.d.).

3.2.1 Green Care -toiminta Suomessa

Green Care Finland ry määrittelee Green Care -toiminnan luontoon ja maaseutu-ympäristöön liittyväksi ammatilliseksi toiminnaksi, joka edistää ihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua. Laajassa merkityksessä Green Care voidaan ymmärtää toimintana, jossa luontoa hyödynnetään jossakin muodossa sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalvelujen tuottamisessa. (Soini ym. 320.)

Green Care -toimintaa harjoitetaan usein luontoympäristössä, mutta luontoelementtejä voidaan tuoda myös laitokseen. (Green Care Finland, n.d.) Käytännössä kaikki ympäristöt, joihin luonto jossakin muodossa voidaan liittää, voivat olla toiminnan toteutuspaikkoja. Toimintaa voivat tuottaa monet eri tahot ja toiminta voikin olla yhtä hyvin julkisen organisaation kuin myös yksityisen yrityksen tai yhdistyksen tuottamaa palvelua. Kuitenkin on huomattava, että kaikki luonnossa tai luontoelementtien kanssa toimiminen ei ole automaattisesti Green Care -toimintaa. Erilaisista palveluista ja palvelun tarjoajista huolimatta Green Care toiminnalle ominaista on ammatillisuus, tavoitteellisuus ja vastuullisuus. (Soini ym. 321–326.)

Green Care toimintaan sisältyy aina kolme peruselementtiä: luonto, toiminta ja yhteisö. Keskeinen toiminnan peruselementti on luonto. Luonto

voi olla terapia-, hoito- tai ohjaustilanteen toteuttamispaikka tai toiminnan väline. Toiminta, toinen peruselementeistä, voi tapahtua luonnossa, luontoon liittyvän elementin kanssa tai luonnon hyväksi. Kolmas keskeinen tekijä on yhteisö, jonka kautta toimintaan kytkeytyy osallisuuden kokemus. Kokemus osallisuudesta voi syntyä vuorovaikutuksen tai vaikkapa paikkaan kuulumisen tunteen kautta. Osallisuuden tunnetta voi siten välittää sekä luontoon liittyvä paikka että kasvien kanssa työskentely vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Kaikkiin kolmeen peruselementtiin kytkeytyvät luonnon elvyttävyys, toiminnan kautta tuleva kokemuksellisuus sekä osallisuus, jotka yhdessä muodostavat Green Care -toiminnan keskeiset hyvinvointia lisäävät tekijät (Luke n.d.; Soini ym. 323–325.)

Green Care -toiminta voi olla monen tasoista. Päämäärän perusteella määrittyvä toiminnan sisältö voi olla parantavaa, kuntouttavaa, voimaannuttavaa, ennaltaehkäisevää tai kasvattavaa. Toiminta voi myös vaihdella intensiteetiltään: kyse voi olla terapeuttisesta interventiosta, aktiivisesta ja ohjatusta toiminnasta, itsenäisestä toiminnasta tai omaehtoisesta luonnossa oleskelusta ja liikkumisesta. (Soini ym. 322.)

SOSIAALI-TERVEYS	SOSIAALIPED. KASVATUS	VIRKISTYS HYVINTOINTI
Kuntoutus (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen) Hoiva	Sosiaalipedagogiikka (mm. sosiaalipedagoginen hevostoiminta)	Erityisryhmien virkistys Esteetön luontoliikunta
Päivätoiminta Kuntouttava työtoiminta	Ennaltaehkäisevän tuen ja varhaisen puuttumisen palvelut	Voimaannuttavat palvelut (esim. työhyvinvointi)
Sosiaalinen tuettu perhetuki-, oma-, leiri-, virike- ja harrastustoiminta	Varhaiskasvatus Luontokoulut Luontoharrastus Kummimaatilat	Tavoitteellinen virkistys- ja hyvinvointitoiminta

Kuva 1. Green Care -palveluiden luokittelu (mukaillen Luke ja THL 2017, 9).

Suomessa Green Care -toiminta jaetaan nykyisin kahteen osaan: luontohoivan ja luontovoiman palveluihin (kuva 1). Luontohoivan palveluille on ominaista, että ne tuotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön mukaisesti. Luontohoivan palveluja voidaan käyttää tukena terapiassa ja kun-

toutuksessa. Menetelmät voivat liittyä osaksi laitoshoidtoa, mutta niitä voidaan hyödyntää myös sosiaalipalveluissa. Luontohoivan palveluiden asiakkaalla on erityinen tuen tarve ja toisaalta myös palvelun tarjoajalla on ammatillinen pätevyys palvelun tuottamiseen. (Luke n.d.)

Luontovoiman piiriin kuuluu hyvin laaja ja kirjava joukko palveluita, jotka tähtäävät terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen tai kuten yhdistyksen verkkosivustolla on mainittu myös ”pahoinvoinnin ehkäisemiseen” (Green Care Finland n.d.). Luontovoimaan voi kuulua organisoitua harrastus- ja virkistystoimintaan ja myös kasvatus- ja opetuspalveluita. Luontovoiman palvelujen tuottajalta ei yleensä edellytetä sosiaali- tai terveystieteen koulutusta. Näitä palveluja myös usein hankkivat ja käyttävät yksityiset tahot tai henkilöt.

3.2.2 Puutarhaterapia Green Care -toiminnan muotona

Sairaaloissa ja muissa hoitolaitoksissa luontomenetelmien hyödyntäminen on rajallista ja luotoretkien toteuttaminen voi olla mahdotonta tai ainakin hankalaa. Eläinavusteista toimintaa hoivalaitoksissa toteutetaan esimerkiksi kotieläinten vierailujen tai kaverikoiratoiminnan muodossa. Laitoksissa pisimmät perinteet luontomenetelmien käytöstä on kuitenkin ollut puutarhaterapian hyödyntämisellä kuntoutuksessa (Luke n.d.; Soini ym. 322).

Käsitteenä puutarhaterapia voidaan määritellä kahdella tavalla. Määritelmät kytkeytyvät toiminnan toteuttamisen muotoon ja tavoitteisiin. Ah-taasti määriteltynä puutarhaterapia nähdään yhtenä toimintaterapian muotona (Yli-Viikari ym. 2009, 35). Puutarhaterapiassa käytetään kasveja, puutarhanhoitoa ja luontoa ammattimaisesti johdetussa terapia- ja kuntoutusohjelmassa, jolloin puutarhaterapia on potilaan kokonaisuhoitoa täydentävä terapiamuoto. Puutarhaterapiaan liittyy tällöin olennaisena osana suunnitelmallisuus, eli lähtötilanteen ja toiminnan tavoitteiden määrittely sekä tulosten arviointi. (Lindén 2010b, 108.) Laajemmassa merkityksessä puutarhaterapialla voidaan tarkoittaa kaikkea ihmisten hyvinvointia parantavaa kasveihin ja luontoon liittyvää toimintaa. Näin määriteltäessä puutarhaterapiaan kuuluu luonnossa oleskelu ja myös normaaliin arkeen sisältyvä, lyhytkestoinenkin vuorovaikutus kasvien tai luonnon kanssa. Laajempaan puutarhaterapian määritelmään sisältyy myös ajatus siitä, että voimme vaikuttaa hyvinvointiimme ja terveyteemme ympäristön avulla ilman mitään erityisiä hoitotoimenpiteitä. (Rappe 2010a, 47.)

Puutarhaterapeuttinen toiminta ei ole sidoksissa sukupuoleen, ikään tai kulttuuriin. Myös toiminnan tavoitteet voivat olla erilaisia eri tilanteissa olevien kohdalla. Toiminnan muunneltavuuden ohella puutarhaterapeuttisen toiminnan vahvuus on puutarhaan ja kasveihin liittyvien toimintojen yksinkertaisuus. Monimutkaisia tai ennalta opittuja taitoja ei osallistujilta vaadita ja myös toimintaan osallistumisen aste voi vaihdella. (Rappe 2010a, 50–51.)

Puutarhaterapian tavoite voi kohderyhmästä riippuen olla kuntoutuminen, hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantaminen, työllistymisen tai osallistujien hyvinvoinnin ja elpymisen tukeminen. Puutarhaterapian toteutustavoista ja menetelmistä erityisesti kuntoutumiseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen tähtääviä terapiamuotoja hyödynnetään terveydenhoidossa, kuntoutuspalveluissa ja myös laitosasumisen ympäristöissä. Vastuu toiminnan ohjauksesta on näissä terapiamuodoissa ammatillisesti pätevällä terapeutilla, jolloin toiminta liittyy suunnitelmallisesti osaksi hoitoa tai kuntoutusta. Vapaamuotoisemmassa puutarhatoiminnassa terapeutin toiminnan tavoitteita ei ennakolta määritellä eikä tuloksia myöskään dokumentoida. (Hazen 2014, 250.)

Erilaisista toteutustavoista huolimatta puutarhaterapeutin toiminnan ydinajatus on ihmisten hyvinvoinnin lisääminen kasveihin liittyvän toiminnan kautta. Puutarhaterapiassa ihmisen ja kasvien välinen vuorovaikutus nähdään rauhoittavana, virkistävänä ja mieltä hoitavana kokemuksena. Puutarhaterapian tehtävänä on saada hoidossa oleva uudelleen kokemaan kuuluvuutta jonnekin ja tuntemaan elämän mielekkyyttä. (Nikkilä 2003, 5, 14.) Puutarhaterapian avulla voidaan vaikuttaa ihmisen toimintakyvyn eri osa-alueisiin. Toiminta kuntouttaa, mutta toiminnan kautta voidaan myös arvioida olemassa olevaa toimintakykyä ja etsiä menetettyjen taitojen tilalle uusia, kadotettuja korvaavia toimintamalleja. Fyysisen liikkeen ohella puutarhaterapeutin toimintaan liittyy yleensä myös ajattelu ja vuorovaikutus, jolloin ihmisen toimintakyvyn eri ulottuvuuksia voidaan harjoittaa samalla kertaa. (Rappe 2010a, 49.)

Konkreettisella tasolla puutarhaterapia voi olla kasvien passiivista tai aktiivista havainnointia, kasveihin liittyvää toimintaa ja toiminnan tuloksena syntyneiden tuotosten tarkastelua. Luontoon pohjautuvat menetelmät voivat yksinkertaisuudessaan olla esimerkiksi ikkunanäkymien, luontoaiheisten kuvien ja ohjelmien tai elävien kasvien katselua, luontoon liittyvien äänien kuuntelua tai istutusten ja asetelmien tekoa. Aistielämysten ja tekemisen kautta herätetään luontoon liittyviä muistoja ja palautetaan mieleen aikaisempia kokemuksia. Tavoitteena voi olla kädentaiteiden ylläpitämisen ja kehittämisen ohella myös vaikutukset mieleen: rauhoittuminen, myönteisen tunteen vahvistaminen ja mielialan parantaminen. (Uosukainen & Hirvonen 2014, 74–75.)

3.2.3 Vanhukset puutarhaterapian kohderyhmänä

Ikääntyville suunnatun puutarhaterapian tavoitteita ovat esimerkiksi monipuolisten aistielämysten tarjoaminen muistojen, tunteiden ja ajatusten herättämiseksi, kognitiivisten toimintojen harjoittaminen, itsetunnon parantaminen, osallisuuden ja itsemääräämisoikeuden lisääminen sekä tarpeellisuuden tunteen luominen. Vanhuksilla aktiivisen toiminnan merkitys on muita puutarhaterapian kohderyhmiä vähäisempää. Aktiivisen toiminnan sijaan vanhusten puutarhaterapia voikin olla luentoympäristössä ja

puutarhassa oleskelu ja kasvien ja ympäristön havainnointia. (Rappe 2010b, 122–123.)

Puutarhaterapia mahdollistaa kuitenkin myös fyysisen toimintakyvyn harjoittamisen. Konkreettinen kasvien hoitaminen voi innostaa osallistumaan ja tekemään. Myös hyvin pienimuotoinen toiminta, esimerkiksi siementen kylväminen, kasvien istutus, istutusten kitkeminen ja kasvien hoito harjoittavat koordinaatiota ja käden hienomotoriikkaa. Fyysinen toiminta kehittää koordinaation ohella tasapainoa, lihaskuntoa ja myös kestävyyttä (Yli-viikari ym. 2009, 22). Puutarhaterapian merkitys ilmenee monilla tasoilla, sillä toimintakykyyn liittyvän kuntoutumisen ohella puutarhaterapia voi myös katkaista laitoshoidossa olevien toimettomuuden myönteisellä tavalla. (Rappe 2010a, 50; Rappe 2010b, 123.)

Tutkimusten mukaan puutarhassa oleskelu ja kasvien havainnointi parantavat vanhusten mielialaa herättäessään myönteisiä ajatuksia ja rauhoittaessaan mieltä. Yleensä ymmärrettävänä koettu viherympäristö tukee emotionaalista hyvinvointia, sillä ympäröivä kasvillisuus virkistää aisteja ja piristää. Erityisesti dementiaa sairastaville tutut toimet kasvien parissa voivat mahdollistaa mielekkään toiminnan, joka vähentää tarpeettomuuden ja myös aggressiivisuuden tunteita. Puutarhaterapeuttiseen toimintaan ulkoilu liittyy luontevasti. palvelutalossa asuvien keskuuteen puutarhatoiminta ja kasvien kanssa puuhailu loi yhteisyyden tunnetta ja rohkaisi vuorovaikutukseen toisten kanssa. Kasvien hoito tarjosi mahdollisuuden toimia tarpeellisessa tehtävässä ja samalla myös jakaa muille omaa osaamistaan (Rappe 2005, 37–38). Ylipäättään kasveihin ja niiden hoitoon liittyvään toimintaan sisältyy merkityksiä, jotka ovat kytköksissä niin emotionaaliseen, kognitiiviseen kuin sosiaaliseenkin hyvinvointiin. (Rappe 2010b, 125.)

4 PUUTARHA KUNTOUTUMISEN TUKENA

Hoito- ja hoivapalvelujen yhteydessä puutarhat ja oleskeluun tarkoitetut piha-alueet ovat Suomessa liittyneet erityisesti kodinomaisuutta ja ulkoilun mahdollisuuksia lisäävänä tekijänä pitkäaikaishoitoa järjestävien laitosten, palvelutalojen ja erilaisten asumisyksiköiden toimintoihin. Viime vuosina on panostettu myös entistä enemmän ikääntyville suunnattujen lähi-liikuntapaikkojen ja toimintapuistojen kehittämiseen. Liikunta- ja toimintapuistot tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia liikkumiseen, oleskeluun ja viherympäristöstä nauttimiseen unohtamatta yleensä myöskään sellaisia kävijöitä, joiden liikuntakyky on tavalla tai toisella rajoittunut. (Ikäinstituutti 2012.) Psykiatristen sairaaloiden puutarhatoiminnan ohella pitkät perinteet puutarhanhoidosta kuntoutumisen tukena on myös vankeinhoidossa, jossa se on ollut eräs kuntouttavan työtoiminnan toteuttamisen muoto (Koivunen 2010, 135).

Palvelutalojen pihojen suunnittelussa tavoitteena on turvallinen ja esteetön, mutta samalla myös asukkaiden toimintakykyä tukeva ja oleskelun kannalta viihtyisä piha-alue (Vanhustyön keskusliitto & Viherympäristöliitto ry 2004, 2). Kaikenikäisille suunnatuista toimintapuistoista ja lähiliikuntapaikoista pyritään yleensä luomaan eri ikäisten oleskelu- ja liikkumismahdollisuuksia palvelevia monitoiminnallisia viheralueita, joissa myös sukupolvien välinen vuorovaikutus mahdollistuu (Ikäinstituutti 2012). Kuntoutusta ja pitkäaikaishoitoa tarjoavissa kuntoutuslaitoksissa, -sairaaloissa ja myös vankiloissa puutarha puolestaan tarjoaa puitteet pitkäjänteiselle puutarhatoiminnalle. Tällöin toimintaan liittyvä suunnitelmallinen kasvien kasvatusta ja hoito, joiden lisäksi myös sadonkorjuu tehdyn työn tuloksena saattaa tulla mahdolliseksi (Koivunen 2010, 134; Lindén 2010b, 111).

Myös yleisten sairaaloiden piha-alueisiin on nykyisin alettu kiinnittää huomiota potilaiden kuntoutuksen näkökulmasta. Edelleenkin lyhytaikaishoitoon keskittyvien sairaaloiden pihoja hyödynnetään suunnitelmallisesti vähemmän virkistymisen ja kuntoutumisen apuvälineenä kuin palvelutalojen ja kuntoutuslaitosten puutarhoja. Viime vuosina erityisesti fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen ja tukemiseen mahdollisuuksia tarjoavia kuntoutuspihoja on kuitenkin toteutettu vanhojen sairaaloiden piha-alueille ja toteutukseltaan nykypäivän liikuntapuistoa muistuttavina versioina myös uusien sairaalarakennusten⁵ yhteyteen.

Puutarhan merkitys laitoksissa pysyvästi asuville ja myös sairaaloiden pitkäaikaishoidon potilaille on helppo ymmärtää. On ehkä vaikeampaa hahmottaa tapoja, joilla sairaalan puutarhaa voidaan hyödyntää osana potilaiden lyhytaikaishoitoa. Kuitenkin pikainen käynti puutarhassa voi olla kenelle tahansa elintärkeä henkireikä ja tilaisuus palautua esimerkiksi uuvuttavan työpäivän jälkeen. Hetki sairaalan puutarhassa voi virkistää kuntoutujaa lyhyenkin laitoshoidojakson aikana. Kenties sairaalan puutarha voi toimia samalla kertaa sekä liikunta- ja toimintakyvyn harjoituspaikkana kuin myös tilana, joka tarjoaa puitteet rauhoittumiseen, virkistymiseen ja palautumiseen.

4.1 Kuntoutus on osa sairaanhoitoa

Kuntoutus on laaja käsite, joka määritellään yksilöön kohdistuvaksi toiminnaksi, jolla edistetään sairaan, vammaisen tai vajaatoimintakykyisen henkilön toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä. Toimintakyvyn kehittämisen ohella kuntoutuksella voidaan edistää yksilön hyvinvointia ja parantaa osallistumismahdollisuuksia ja työllistymistä. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus n.d.) Tarkasteltaessa kuntoutusta sen toimenpiteiden ja tavoitteiden kautta, voidaan erottaa neljä osa-aluetta: ammatillinen, kasvatuksellinen, sosiaalinen ja toimintakykykuntoutus. Näistä kuntoutuksen osa-alueista toimintakykykuntoutuksella tarkoitetaan terveydenhuollossa toteutettavaa toimintakykyä tukevaa kuntoutusta. Kohteena ovat henkilöt, joiden

⁵ Esim. Espoon sairaala (Espoon kaupunki 2016), Turun kaupunginsairaala (Yle 2010).

toimintakyky on heikentynyt tai sitä uhkaa heikentyminen. Yleisesti toimintakykykuntoutusta on kutsuttu lääkinälliseksi kuntoutukseksi. (Terveyskylä n.d.)

Terveydenhuoltolain (1326/2010 3:29 §.) mukaan potilaan sairaanhoitoon liittyvän lääkinällisen kuntoutuksen järjestäminen on kunnan vastuulla. Lääkinällistä kuntoutusta toteutetaan terveyskeskuksissa ja sairaaloissa osana sairaanhoitoa. Sairaalakuntoutusta tarvitaan, jollei avokuntoutus kotona ja siihen liittyvät tukipalvelut ole riittäviä. Yleisimmin laitostuntoutusta tarvitsevat esimerkiksi neurologista sairauksista ja tuki- ja liikunta-elinsairauksista kärsivät. Toimintakykykuntoutuksella pyritään potilaan nopeaan kotiutumiseen ja samalla supistamaan laitoshoidonjakso mahdollisimman lyhyeksi. Käytännössä kuntoutus, ja samalla myös kotiin paluun suunnittelu, alkavat heti sairauden vaatiman akuuttivaiheen hoidon jälkeen. (Suvikas, Laurell & Nordman 2013, 38–39, 355.)

Kuntoutuksen tavoitteet ja toimenpiteet suunnitellaan sairaalassa yhdessä kuntoutujan kanssa. Laitostuntoutusjakson tavoitteena on kuntoutustarpeen täsmentäminen, kuntoutumisen käynnistäminen ja edistäminen, kuntoutujan voimavarojen löytäminen ja elämänhallinnan tukeminen. Terapiat, kuten esimerkiksi fysioterapia tai toimintaterapia, ovat osa laitostuntoutusta. Fysioterapian tehtävänä on ylläpitää ja parantaa kuntoutujan liikkumista ja fyysistä toimintakykyä. Toimintaterapialla puolestaan tuetaan niin fyysistä, psyykkistä, sosiaalista kuin henkistäkin toimintakykyä erilaisin toiminnallisilla keinoin. (Suvikas ym. 33–44.)

Kuntoutumisprosessissa keskeisessä asemassa on kuntoutuja. Kokonaisprosessi koostuu toimintakyvyn paranemiseen tähtäävistä toimenpiteistä, joiden lähtökohtana ovat aina kuntoutujan omat toiveet, tavoitteet ja voimavarat. Kuntoutumisen tavoitteena on arjessa selviäminen sairastumisen tai vammautumisen jälkeen. Kuntoutuksessa keskitytään elämänhallintaa ja toimintakykyä vahvistavaan toimintaan, joka tähtää kuntoutujan selviämiseen mahdollisimman hyvin elinympäristössään sairaalajakson jälkeen. (Terveyskylä n.d.)

4.2 Ikääntyvien toimintakyky ja kuntoutuminen

Toimintakyvyn ulottuvuuksia ovat fyysinen, kognitiivinen ja sosiaalinen toimintakyky. Fyysisen toimintakyvyn tärkeä osa-alue on kyky liikkua. Normaalissa arjessa selviytyminen edellyttää erityisesti fyysistä ja kognitiivista toimintakykyä, jotka ovat edellytyksiä suoriutumiseen päivittäisistä, normaaliin elämään liittyvistä perustoiminnoista. Riittävä fyysinen ja kognitiivinen toimintakyky on siten samalla itsenäisen asumisen ja arkielämässä selviytymisen edellytyksiä. (Sainio, Koskinen, Sihvonon, Martelin & Aromaa 2013, 56–61.)

Toimintakyvyn säilyminen on yksilöllistä, mutta riski toimintavajeiden kehittymiseen kasvaa ikääntymisen myötä. Esimerkiksi 75–80 -vuotiailla toimintakyvyn menetys tai sen heikkeneminen ja sairauksien aiheuttamat muutokset ovat toiminnanvajeiden kehittymisen uhkatekijöitä. Toimintakyvyn osa-alueista kyky liikkua alkaa usein heiketä ensimmäisenä biologisen vanhenemisen myötä. (Koskinen, Pitkälä & Saarenheimo 2013, 552–553.) Sairastumisen seurauksena vanhuksen toimintakyky voi heiketä nopeasti ja erityisesti heikentynyt kyky liikkua alkaa hankaloittaa elämää monella tavalla. Elinympäristön tutut kulkureitit voivat muodostua ylittämättömiksi esteiksi normaalille toiminnalle ja aktiiviselle elämälle. Esimerkiksi jyrkät ja epätasaiset piha-alueet, portaat sekä raskaat, lukolliset ovet ja oviaukkoihin liittyvät kynnykset muodostuvat arjen sujumista hankaloittaviksi tekijöiksi, jotka verottavat vanhusten liikkumista ulkona (Rappe 2005,36).

Ikääntyvä ihminen sopeutuu sairauksiinsa ja myös muihin vanhenemisen myötä kehittyviin toiminnanvajeisiin ja myös sopeuttaa helposti toimintansa kykyjensä mukaiseksi. Sopeutuminen saattaa johtaa noidankehään, jossa liikuntakyvyn heikkeneminen vähentää entisestään liikkumista ja ulkoilua, joka puolestaan nopeuttaa toimintakyvyn heikkenemistä. (Koskinen, Pitkälä & Saarenheimo 2013, 552–553.) Riittävän toimintakyvyn ylläpitäminen on olennainen tekijä, jolla voidaan vaikuttaa ikääntyvän päivittäisessä elämässä selviämiseen ja mahdollisuuteen asua kotonaan. Kotona pärjäämisen ohella riittävä toimintakyky mahdollistaa aktiivisen elämän ja osallistumisen mielekkääksi koettuihin harrasteisiin, jolloin se myös parantaa elämänlaatua. (Sainio ym. 2013, 64.)

Yhtenä gerontologisen eli ihmisten ikääntymiseen ja vanhenemisprosesseihin liittyvän tutkimuksen osa-alueena on tarkasteltu ikääntyvien kuntoutusta ja kuntoutumista. Toimintakyvyn kehittymiseen liittyvissä tutkimuksissa on todettu iäkkäiden kuntoutuksen tuottavan tuloksia. Toisaalta tutkimuksissa on myös todettu, että suhteellisen vähäisilläkin tuloksilla voi olla suuri merkitys ikääntyvälle itselleen koetun elämänlaadun kannalta. (Koskinen ym. 2013, 548.) Myös kuntoutuksen fyysiseen ympäristöön liittyvillä tekijöillä, kuntoutuksen menetelmillä ja toteutustavoilla on havaittu olevan merkitystä ikääntyville kuntoutujille. Esimerkiksi toimintakykykuntoutuksen osalta mielekkääksi fyysiseksi harjoitteluksi ikääntyvät kuntoutajat kokivat menetelmät, jotka kytkeytyvät kuntoutujan arkeen sekä sellaiset kuntoutusmuodot, jotka edistivät myös mielen hyvinvointia (Pikkariainen 2014, 9).

4.3 Kuntoutumista tukevan puutarhan yleiset piirteet

Yleiset elvyttävän viherympäristön piirteet ovat ominaisia myös kuntoutuspuutarhalle. Sairaalan puutarhan käyttäjien monenlaiset kuntoutumisen tarpeet ja toimintakyvyn rajoitteet määrittävät kuitenkin puutarhan suunnittelua sairaalaympäristöön. Toimintakyvyltään monenlaisille ja -tasoisille kuntoutujille tarkoitettussa puutarhassa yhdistyvät sopivassa suhteessa

mahdollisuus toimintakyvyn kehittämiseen ja viherympäristössä oleskeluun ja siitä nauttimiseen. Pihan rakenteiden on vastattava kuntoutujien fyysisen harjoittelun tarpeeseen, jos kuntoutuspuutarhan tavoitteena on kehittää erityisesti käyttäjiensä toimintakykyä ja liikkumista. Kuntoutuspuutarha onkin sopivassa suhteessa sekä esteetön että esteellinen ympäristö. Parhaimmillaan se myös palvelee mahdollisimman laajaa ja toimintakyvyltään monen tasoista käyttäjäkuntaa (Ulrich 1999, 30). (Winterbottom & Wagenfelt 2015, 123–125.)

Luonnon hyvinvointivaikutuksia selvittävissä teorioissa kuvattu elpymisen tunne mahdollistuu irtautumisen, lumoutumisen, ulottuvuuden ja yhteensopivuuden sekä myös turvallisuuden kokemusten kautta. Puutarhassa näitä kokemuksia voidaan mahdollistaa eri tavoin. Kokemus irtautumisesta tai pois pääsystä ei edellytä välttämättä siirtymistä fyysisesti kauas, vaan tunne voi syntyä pienessäkin tilassa. Lähelläkin oleva, mutta vaihtelua tarjoava ympäristö voi suoda mahdollisuuden kokemuksen saavuttamiseen (Kaplan 1995, 174). Myös erilaisten tilojen ja tiloista toiseen siirtymien kautta pois pääsyn kokeminen ja myös uuteen tilaan ja tilanteeseen siirtymisen tunne voivat konkretisoitua. Tavanomaisesta sairaalaympäristöstä poikkeava viherympäristö vahvistaa niin ulottuvuuden kuin yhteensopivuudenkin kokemuksia sisältäessään piirteitä, jotka kuntoutuja tuntee tutuiksi tai jotka liittyvät hänen omaan kokemusmaailmaansa. Yleisesti viherympäristö koetaan myös ymmärrettävänä, sillä se antaa vihjeitä, miten siellä tulee toimia ja liikkua (Rappe 2010a, 31–41). Ympäristön tulkittavuus voi myös osaltaan lisätä mahdollisuuksia tuttuuden ja yhteensopivuuden tunteiden kokemiseen.

Ulottuvuuden tunteen saavuttamiseksi ympäristön on oltava riittävän laaja mutta kuitenkin niin yhtenäinen, että sen voi hahmottaa kokonaisuutena. Monipuolinen ympäristö tarjoaa riittävästi katsottavaa, koettavaa ja ajateltavaa. Pieneenkin puutarhaan suunnittelun keinoin luodun tilan tunnun ohella ympäristön sisältämät pysyvät elementit voivat luoda kytköksiä menneeseen ja siten osaltaan vahvistaa ulottuvuuden ja jatkuvuuden tunnetta (Kaplan 1995, 173–174). Myös puutarhassa toistuva vuodenaikojen vaihtelu luo kokemuksen ajallisesta ulottuvuudesta ja jatkuvuudesta luonnon pysähtymättömän kiertokulun ja jatkuvan muutoksen myötä (Rappe 2010b, 121).

Elpymisen kokemukseen kytkeytyy keskeisesti hallinnan tunne ja myös tunne siitä, että on turvassa. Turvallisuuden tunne liittyy sekä yksityisyyden että suojassa olemisen kokemuksiin. Puutarhan erilaiset tilat luovat mahdollisuuksia kokea niin turvallisuutta kuin yksityisyyttäkin. Tarjotessaan erilaisia vaihtoehtoja yksinoloon, vuorovaikutukseen, oleskeluun tai liikuntaan, puutarha samalla luo valinnan mahdollisuuksia käyttäjilleen, mikä edesauttaa myös elämänhallinnan tunteen saavuttamista (Ulrich 1999, 41). (Marcus & Sachs 2014, 56–57, 70.) Ymmärrettävänä koettu viherympäristö ja sen tarjoamat vihjeet ja vaihtoehdot toiminnalle tukevat osaltaan myös hallinnan tunteen kehittymistä. Erityisesti vanhukset voivat kokea

myös luonnon kiertokulun ja luonnossa tapahtuvien muutosten ennustettavuuden turvallisuutta luovina tekijöinä. (Rappe 2010b, 121.)

Luonnon ja kasvien tuottamat aistielämykset tuovat mahdollisuuden ihmetellä ja ihastella: katselijan huomion kiinnittäessään ne aiheuttavat hetkelisiä lumoutumisen kokemuksia. ART teoriaan sisältyvä lumoutumisen kokemus voi syntyä viherympäristössä huomaamatta, sillä ympäristö tarjoaa yksinkertaisia ärsykeitä, joihin tarkkaavaisuus kiinnittyy. Elpymisen kokemus on mahdollinen, koska luonnon tuottamat ärsykkeet eivät ole niin voimakkaita, että ne kuormittaisivat tarkkaavaisuutta liikaa. Näin myös koki-
jan omille ajatuksille jää tilaa. (Kaplan 1995, 174.) Viherympäristön tarjoamat aistielämykset heijastuvat myönteisesti kokonaismielialaan viedessään huomiota pois ikävistä asioista tai ajatuksista. Viherympäristö kasveineen voi virkistää mieltä kiehtovuudellaan herättäessään uteliaisuuden ja ihmettelyn kokemuksia. (Winterbottom & Wagenfeld 2015, 43, 99–100.)

Sairaalan puutarha on potilaan yhteys luontoon. Mitä laitosmaisempi sairaala on, sitä tärkeämpää on luoda puutarhaan mahdollisuuksia kokea yhteyttä luonnon kanssa. (Marcus & Sachs 2013, 57, 67). Kasvit tuovat puutarhaan hengen väreineen, muotoineen ja tuoksuineen. Kasveihin liittyy myös yksilöllisiä merkityksiä, jotka muistoja herättämällä heijastuvat mielialaan. Vieraassa laitostympäristössä kasvillisuus voi luoda myös kotoista tuttuuden tunnetta. (Winterbottom & Wagenfeld 2015, 99–100.)

Tarjoamiensa fyysisten harjoittelumahdollisuuksien lisäksi sairaalapuutarhan tulisi vahvistaa tunnetta hoivatuksi tulemisesta, sillä sekä fyysisen että psyykkisen turvallisuuden tunne rohkaisee kuntoutujaa puutarhan käyttöön ja ehkä myös viipymään ulkona. Parhaimmillaan kuntoutuspuutarha houkuttelee ja samalla kannustaa ulkoiluun. (Marcus & Sachs 2013, 57.) Sairaus itsessään kuormittaa sekä mieltä että kehoa ja sairaalassa olon voi jo sinänsä kokea stressaavana. Sairalapuutarha laitostympäristöstä poikkeavana paikkana voi tukea toipumista tarjotessaan vastakohtan terveydenhoidon vaatimusten mukaiselle kliiniselle sisätilalle (Ulrich 2002, 9).

4.4 Kuntoutuspuutarhan suunnitteluun vaikuttavat tekijät

Kuntoutuksen tarpeisiin vastaavan puutarhan suunnittelu ei sinänsä poikkea viheralueiden suunnittelun yleisistä periaatteista. Jokainen kuntoutuspuutarha ja siihen liittyvä suunnitteluprosessi muotoutuu ainutkertaiseksi, kuten puutarhan suunnittelu yleensäkin. Piha-alueen sijainnin, ilmaston ja olosuhteiden lisäksi suunnittelukohteen liittyminen organisaatioonsa, sen toimintaan ja toimintakulttuuriin ovat kaikki suunnittelussa huomioitavia ja suunnitteluun vaikuttavia tekijöitä. Myös taloudelliset seikat yleensä rajaavat suunnittelua. (Marcus & Sachs 2014, 58–59.)

4.4.1 Käyttäjien osallistaminen

Erilaisten intressien ja näkökulmien huomioimiseksi moniammatillisuus, vuorovaikutteisuus ja osallistuminen ovat kuntoutuspuutarhan suunnittelun keskeisimpiä toimintatapoja. (Marcus & Sachs 2014, 58–59; Winterbottom & Wagenfeld 2015, 36.) Sairaalan henkilökunnan osallistuminen suunnitteluun tuo suunnitteluprosessiin tiedon puutarhan käyttäjistä, heidän tarpeistaan sekä kuntoutumisen tavoitteista. Hoitotyötä tekevät hahmottavat pihan hyödyntämisen mahdollisuudet kuntoutujien toimintakyvyn näkökulman ohella myös oman työnsä kannalta (Lindén 2010b, 106). Myös puutarhan käyttötarkoitus ja -tapa vaikuttavat yhteistyössä tehtävän, käyttäjiä osallistavan suunnitteluprosessin kulkuun ja osallistamisen keinoihin. Osallistavan suunnittelun päämääränä on varmistaa, että suunnitteluprosessin lopputulos on tarkoituksenmukainen (Hazen 2014, 47).

4.4.2 Puutarhan saavutettavuus

Pihan hyödynnettävyys ja käyttöaste heijastuvat suunnitteluratkaisuihin. Olemassa oleviin rakennuksiin ja rakenteisiin liittyvän piha-alueen sijaintiin ei voi vaikuttaa, mutta suunnittelun keinoin on mahdollista vaikuttaa pihan käytettävyyteen. Niin toteutetun puutarhan sijainti kuin sen saavutettavuuskin heijastuvat puutarhan käyttöasteeseen, sillä huonosti saavutettava ja hyödynnettävä tila jää helposti vähäiselle käytölle. Rakennettavan puutarhan fyysiseen saavutettavuuteen voidaan vaikuttaa oleskelualueiden, penkkien ja kulkureittien sijoittelulla, väylien pintamateriaaleilla ja toteutustavoilla. Fyysisen saavutettavuuden ohella sairaalanpuutarhan tulisi olla myös visuaalisesti saavutettava. Ikkunanäkymät, joita puutarha tarjoaa, ovat visuaalista saavutettavuutta. Ikkunoiden kautta välittyvä informaatio voi osaltaan houkuttaa kuntoutujia ulos. Näkymät puutarhaan ja oleskelupaikkojen sijoittelu vaikuttavat lisäksi sairaalan henkilökunnan työhön. Esteettömät näkymät puutarhaan mahdollistavat pihan ja sen käyttäjien tarkkailun ja kenties siten myös luovat edellytykset kuntoutujien itseenäiseen oleskeluun ulkona. (Marcus & Sachs 2014, 71–74.)

Pihan julkisuus tai yksityisyys liittyvät olennaisesti pihan saavutettavuuteen. Puutarhan avoimuus kaikille tai käytön rajoittuminen ainoastaan potilaiden kuntoutuksen tarpeisiin vaikuttaa suunnitteluratkaisuihin esimerkiksi sisäänkäyntien, kulkureittien sekä pihan oleskelupaikkojen sijoittelun ja mahdollisesti tarvittavien opasteiden osalta. Kuntoutujien yksityisyyden tarve esimerkiksi liikkumisen harjoittelussa myös määrittää, kenelle ja milloin puutarha voi olla avoinna (Marcus & Sachs 2014, 222).

4.4.3 Kestävä viherympäristö

Elvyttävä ympäristö on yleensä myös kestävä. Tänä päivänä ajankohtaiset asiat ja ilmiöt, kuten esimerkiksi hulevesien hallinta sekä sosiaalinen, ekologinen ja taloudellinen kestävyys ovat suunnittelussa ja rakentamisessa

huomioitavia tekijöitä, jotka myös luovat käyttäjille mielikuvaa ympäristöstä ja sen myötä myös hoivapalvelua tarjoavasta organisaatiosta. Riittäväällä tavalla ylläpidetyn ja hoidetun ympäristön luoman mielikuvan ohella myös rakentamisen materiaalit viestivät puutarhan käyttäjille hoivaa tarjoavasta organisaatiosta. (Marcus & Sachs 2014, 58.)

4.5 Kuntoutuspuutarhan rakenteet

Elvyttävänä koettavan, terapeuttisen ympäristön keskeinen piirre on vihreys. Kuntoutujan toimintakyvyn kehittymiseen pelkkä vihreys ei aina riitä, joten ympäristön on myös haastettava kuntoutujaa toimintaan. Kasvillisuuden ohella kuntoutuspuutarhan olennaisia rakenteita ovat kulkuväylät ja erilaisille toiminnoille suunnitellut tilat. Myös yllätyksellisyys ja houkuttavuus ovat tekijöitä, joita kuntoutuspuutarhasta ei tulisi unohtaa.

4.5.1 Vihreyden merkitys

Vihreyden määrä ympäristössämme on eräs tärkein mielialaan ja sen kautta myös elpymiseen vaikuttava tekijä. Mitä enemmän ympärillä on vihreyttä, sitä elvyttävämmäksi ympäristö koetaan. Näkyvät luontoelementit, kuten puut, kasvillisuus ja myös vesi ovat sairaalapihoja koskevissa tutkimuksissa mainittu yleisimmin myönteisiksi koetuiksi pihan ominaispiirteeksi (Ulrich 2002, 7).

Terapeuttisessa puutarhassa kasvien merkitys on keskeinen. Kasvit ovat puutarhan henki, ne tuovat sinne elämän. Kasvillisuuden kautta konkretisoituu myös elämän kiertokulku: niin syntymä, kasvu, kehitys ja kuolema kuin alati jatkuva muutos ja uusiutuminenkin. Kasvillisuudella on kuitenkin myös muita tehtäviä. Kasvillisuudessa katse voi vaeltaa mutta samalla myös levätä. Lisäksi rajoiltaan häilyvä, liikkeessä oleva kasvillisuus pehmentää kovien rakenteiden teräviä muotoja. (Winterbottom & Wagenfelt 2015, 99–100.)

Kuntoutumista tukevan puutarhan kasvit valitaan puutarhan käyttäjien ehdoilla. Runsaat ja voimakkaat aistiärsykkeet voivat olla haitallisia niille, joiden aistit ovat herkistyneet. Toisaalta sairauksien tai vaikkapa ikääntymisen myötä heikentyneet aistit vaativat vahvoja ärsykeitä, kuten kirkkaita värejä ja voimakkaita tuoksuja tullakseen havaituiksi ja koetuiksi. Esimerkiksi muistisairaille aistipuutarha hajuaistia puhuttelevine tuoksuineen voi nostaa mieleen kadonneita muistoja ja tutut tuoksut voivat myös luoda turvallisuuden ja tuttuuden tunnetta. (Rappe 2010b, 123; Winterbottom & Wagenfelt 2015, 100.)

4.5.2 Kulkuväylät, pinnoitteet ja levähdyspaikat

Terapeuttinen ympäristö kuntouttaa tukemalla liikkumista ja harjoittelua. Vaikka kuntoutuspuutarhan ei tulisi asettaa liian suuria vaatimuksia kuntoutujalle, sen pitäisi kuitenkin tarjota riittävän vaativia harjoittelumahdollisuuksia, joiden kautta liikkumis- ja toimintakyvyn kehittyminen on mahdollista. Liian ”helppo” ympäristö ei yleensä tarjoa kuntoutujalle tarpeeksi haasteita (Marcus & Sachs 2014, 56–57).

Haasteita tarjoavien ohella myös turvalliset kulkuväylät ovat olennainen osa kuntoutuspuutarhaa. Koska sairaalapuutarhan pitäisi tarjota liikkumismahdollisuuksia mahdollisimman monelle ja toimintakykynsä suhteen eritasoiselle käyttäjälle, tarvitaan vaikeusasteeltaan vaihtelevia kulkureittejä. Pääreitiltä poikkeavat sivupolut tai häämöttävä kiintopiste polun varrella kannustavat liikkumaan. Reitin varrelle sijoitetut levähdyspaikat tai muut polulla saavutettavat maamerkit konkretisoivat kuljettua matkaa. Kiintopisteiden avulla omaa edistymistään voi seurata ja kenties rohjeta yrittämään seuraavan etapin saavuttamista (Winterbottom & Wagenfelt 2015, 127).

Kuntoutuksen tavoite on paluu sairaalan leveiltä ja tasaisilta käytäviltä normaaliin elinympäristöön: kuoppaisille kotipihoille, jyrkkiin portaisiin ja ahtaisiin oviaukkoihin. Fyysisen harjoittelun kannalta tarvitaan epätasaisia ja myös kaltevia pintoja, joilla kuntoutujan on mahdollista harjoittaa tasapainoaan ja kehittää voimiaan. Pinnoitteet eivät kuitenkaan saa olla liukkaita tai pelottavia. Näköaistin heikentyessä esimerkiksi voimakkaat värikontrastit pinnoitteiden materiaaleissa voidaan kokea epämiellyttävänä. Myös tummat pinnat tai varjot hahmotetaan helposti kuoppina kulkuväylällä, mikä hankaloittaa kulkemista tai sen harjoittelua. Henkilöt, joilla on yleisesti toimintakykyä tai visuaalista hahmottamista heikentäviä sairauksia, voivat kokea myös jyrkät värikontrastit liikkumista vaikeuttavina. (Winterbottom & Wagenfelt 2015, 95, 127–128.)

Pinnoitteiden luonne vaikuttaa kokemukseen ympäristöstä. Runsaasti kovia pintoja sisältävän ympäristö koetaan usein vähemmän myönteisenä ja elvyttävänä. Stressaavasta tilanteesta palautumista koskevissa tutkimuksissa on todettu, että mitä enemmän kovia pinnoitteita ympäristössä oli, sitä heikommin siellä palauduttiin koetusta stressistä (Ulrich 2002, 8).

Portaiden, luiskien, ramppien ja kävelysiltojen avulla kuntoutuspuutarhaan luodaan erilaisia liikkumisen harjoittelumahdollisuuksia. Levähdyspaikat ja kaiteet kulkureittien varrella tukevat harjoittelua. Levähdyspaikoille sijoitettavien istuinten käyttöä helpottavat selkä- ja käsinojat, joista saa tarvittaessa tukea. Useimmille käyttäjille puiset istuimet puutarhassa tuntuvat luontevimmilta ja miellyttävimmiltä. (Winterbottom & Wagenfelt 2015, 96, 125.)

4.5.3 Puutarhan tilat

Kuten puutarhat yleensä, myös kuntoutuspuutarha rakentuu erilaisista tiloista. Tilat suunnitellaan puutarhan käyttäjien tarpeita vastaaviksi ja puutarhaan liittyvää toimintaa tukeviksi ympäristöiksi. Erityisesti sairaalapuutarhassa niin tilojen kuin kulkuväylienkin suunnittelussa on huomioitava puutarhan käyttäjien erityispiirteet. Liian laaja ja avoin tila voi lisätä turvatomuuden tunnetta ja sokkeloinen taas hämmennystä. Esimerkiksi muistisairaita parhaiten palvelee selkeä ja yksinkertainen tila, josta avautuvat avoimet ja selvät näkymälinjat ja helposti hahmotettavat kulkureitit. (Winterbottom & Wagenfelt 2015, 79.)

Toiminalliseen ja fyysiseen kuntoutukseen tarkoitetussa puutarhassa on sekä oleskeluun että peleille ja toiminnalle tarkoitettuja paikkoja, joita yhdistävät erilaiset polut. Kuntoutuspuutarhassa ympäristön katselun ja tutkimisen myötä koetut aistielämykset muuntuvat huomaamatta fyysiseksi harjoitteluksi, joka samalla edistää fyysisen tasapainon ja voimien kehittymistä. (Winterbottom & Wagenfelt 2015, 129–130.)

4.5.4 Taide sairaalapuutarhassa

Taiteella on myös paikkansa kuntoutuspuutarhassa. Kuten luonto ja kasvit myös taide voi olla myönteisten ajatusten ja tunteiden herättäjä, joka vie huomion pois ikävistä asioista. Taide voi innostaa tai ärsyttää, mutta myös antaa keskustelun aiheita. Puutarhapolun varrella taide voi toimia maamerkkinä, joka pyritään saavuttamaan tai joka tarjoaa ihmettelyn aihetta levähdyspaikalla.

Taide voi myös hämmentää. Erityisesti abstrakti, vaikeasti ymmärrettävä tai ristiriitaisia ajatuksia herättävä taide voi lisätä ahdistavia tunteita, jos oma tilanne ahdistaa ja tulevaisuus tuntuu epävarmalta. Positiivisia ajatuksia ja keskustelua herättävänä poikkeamana tavanomaisesta sairaalaympäristöstä voidaan puolestaan kokea esimerkiksi värikäs ja liikkuvia osia sisältävä teos. (Marcus & Sachs 2014, 88; Winterbottom & Wagenfelt 2015, 95.)

5 KYLLÖN SAIRAALAN SISÄPIHAN KEHITTÄMISSUUNNITELMA

Opinnäytetyön tavoitteena on kuntoutuspuutarhan suunnittelu Jyväskylässä sijaitsevan Kyllön sairaalan piha-alueelle. Toive piha-alueen kehittämisestä kuntoutuksen tarpeisiin on lähtenyt sairaalan osastoilta, joilla kuntoutuvat potilaat yhdessä kuntoutustyötä tekevän hoitohenkilökunnan kanssa piha-aluetta käyttävät. Sain tiedon pihan kehittämistarpeesta Jyväskylän kaupungin kaupunkirakennepalveluista, johon olin yhteydessä opinnäytetyön aiheita kartoittaessani.

Yleisesti viheralueiden suunnittelua Jyväskylän kaupungissa ohjaa kaupungin viherpolitiikka. Viherpolitiikka toteuttaa osaltaan niin kaupunkistrategian kuin myös Jyväskylän ympäristöpolitiikan ja ilmasto-ohjelman tavoitteita. Yhteiset tavoitteet näiden muiden ohjelmien kanssa kytkeytyvät muun muassa hyvinvoinnin, vetovoimaisen yhdyskuntarakenteen ja luonnon monimuotoisuuden edistämiseen, viherrakenteen ja virkistysmahdollisuuksien parantamiseen, esteettisten ja kulttuuriarvojen säilyttämiseen, ilmastomuutoksen huomioimiseen ja asukkaiden osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksien parantamiseen. (Jyväskylän kaupunki 2017a.)

5.1 Jyväskylän kaupungin viherpolitiikka

Jyväskylän kaupungin viherpolitiikka luo toimintalinjat viheralueiden suunnittelulle, rakentamiselle ja ylläpidolle. Jyväskylässä viherpalveluita hallinnoivat kaupunkirakennepalvelut, liikuntapalvelut sekä Jyväskylän Tilapalvelut. Vaikka viheralueet hallinnollisesti jakautuvat eri vastuualueille, viherpolitiikassa palvelut esitetään yhtenä kokonaisuutena. Yhtenäisen kokonaiskuvan kautta ja viherpolitiikassa määritellyillä konkreettisilla toimenpiteillä pyritään siihen, että kaikki toimijat noudattavat samoja periaatteita viheralueita koskevissa hankkeissa. Hallinnolliset rajat ylittävä yhteinen näkemys luo suuntaviivat viheralueiden ja -palveluiden kehittämiseen ja toteuttamiseen. (Jyväskylän kaupunki 2012, 4.)

Viherpolitiikan sisältö muodostuu seitsemästä periaatteesta, joita toteutetaan nimettyjen kärkihankkeiden ja toimenpiteiden kautta. Viherpolitiikka toteuttavia periaatteita läpäisee lisäksi kuusi teemaa, joita myös tuodaan esiin konkreettisten toimenpiteiden ja kärkihankkeiden kautta. Nämä teemat ovat keskeisiä näkökulmia jotka tulee huomioida suunniteltaessa, rakennettaessa ja ylläpidettäessä viheralueita. (Jyväskylän kaupunki 2012, 4–5.)

Kaavioon (kuva 2) on koottu Jyväskylän kaupungin viherpolitiikan periaatteet ja periaatteita läpäisevät teemat. Kunkin toimintaperiaatteen yhteydessä on esitetty joitakin keskeisiä asioita, jotka vaikuttavat periaatteen taustalla. Periaatteet kuvaavat tahtotilaa kaupunkivihreän toteuttamisessa. Viherpolitiikkaohjelmassa on nimetty kaikkien seitsemän toimintaperiaatteen osalle erilaisia ajankohtaisia kärkihankkeita ja toimenpiteitä, joiden kautta periaatteisiin liitettyjä visioita käytännössä toteutetaan. (Jyväskylän kaupunki 2012, 4.)



Kuva 2. Viherpolitiikan periaatteet ja niitä läpäisevät teemat (muokattu kaavioksi lähteestä Jyväskylän kaupunki 2012, 8–22).

Viherpolitiikan periaatteita läpäisevien teemojen kautta nostetaan esille asioita ja tavoitteita, jotka tulisi ottaa huomioon viheralueiden suunnittelussa ja rakentamisessa. Esimerkiksi *Hyvinvointi ja terveys* -teeman kautta asukkaiden fyysisen ja psyykkisen terveyden edistäminen vaikuttaa keskeisenä tekijänä kaikkien viheralueiden kehittämisessä.

Liikkeelle lähiympäristöön -toimintaperiaatteen taustavisioon sisältyy jo sinänsä pyrkimys kaikenikäisille suunnattujen lähialueiden kehittäminen. Eräs osa näitä ovat myös ikääntyvien lähiympäristöt. Ikääntyvien lähiympäristöjen kehittämiseen liittyy myös kysymys tai mahdollisuus Green Caren

eli erilaisten luontoavusteisten menetelmien käytöstä hoiva- ja hoitopalveluissa (Vallinkoski 2012).

Viheralueiden ylläpito on keskeinen teema, joka on myös otettava huomioon kaikessa viheralueiden suunnittelussa ja rakentamisessa. Viihtyisän ympäristön edellytys on laadukas ylläpito. Viheralueiden lisääntyminen kasvattaa ylläpidon kustannuksia, joten jo suunnittelussa tulisi huomioida suunniteltavan alueen ylläpitoon liittyvät kysymykset. Helposti ylläpidettävät alueet säästävät niukkenevia resursseja ja auttavat hallitsemaan kustannuksia myös pitemmällä aikavälillä. (Jyväskylän kaupunki 2012, 9).

5.2 Kyllön sairaala

Kyllön sairaala on toinen kahdesta Jyväskylän yhteistoiminta-alueen terveyskeskussairaaloista. Jyväskylän yhteistoiminta-alueen terveyskeskus (JYTE) tuottaa perusterveydenhuollon palvelut noin 140 000 asukkaalle. Yhteistoiminta-alueeseen kuuluvat Jyväskylän lisäksi Hankasalmen ja Uuraisten kunnat. (Jyväskylän kaupunki 2017).

5.2.1 Sairaalan potilaat ja toimintatapa osastoilla

Kyllön sairaalassa hoidetaan lyhytaikaista hoitoa tarvitsevia potilaita täysikäisistä ikääntyviin. Hoitojaksot lyhytaikaishoidon osastoilla kestävät keskimäärin 10 päivästä yhteen kuukauteen (Nurmela 2017).

Terveyskeskussairaalan osastoilla hoidetaan mm. ortopedisten ja kirurgisten leikkausten jälkeen kuntoutukseen tulevia, amputaatio- ja erilaisia haavapotilaita, sisätauti- ja neurologisia potilaita, psyykkisesti oireilevia ja päihdepotilaita, astma- ja keuhkohtaumatautia sairastavia potilaita, vatsatauti- ja MRSA-potilaita, syöpä- ja sydänpotilaita, saattohoitopotilaita sekä aivohalvauspotilaiden kuntoutusta ja geriatriasta tai muuta kuntoutusta tarvitsevia potilaita. (Jyväskylän kaupunki 2017.) Suunniteluun osallistuneiden sairaalan työntekijöiden arvion mukaan osastoilla kuntoutuvat ovat iältään keskimäärin noin 75-vuotiaita.

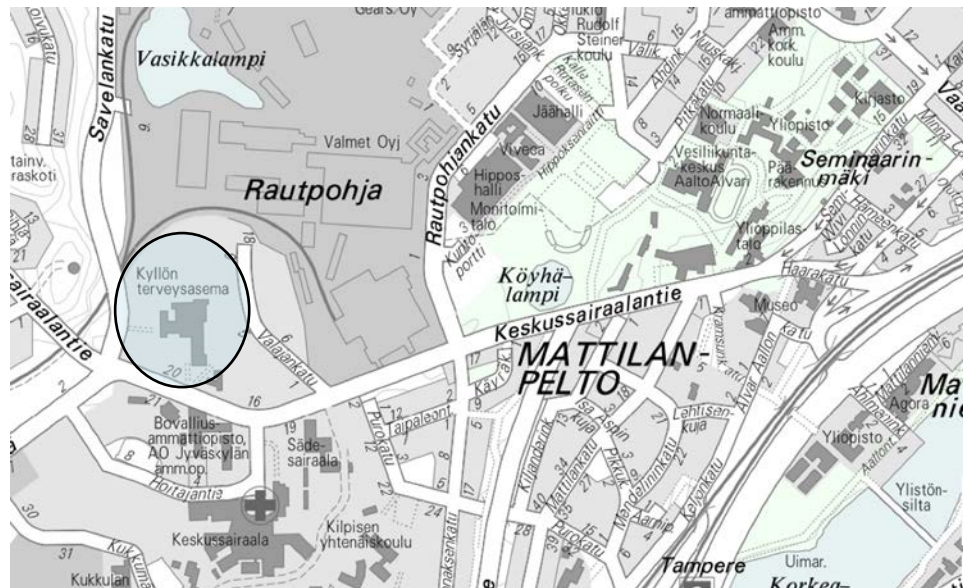
Moniammatillisessa tiimissä kuntouttavalla työotteella toteutuva kuntoutus on potilaan näkökulmasta aktiivista toipumista. Potilaan omien voimavarojen löytäminen ja yhteistyö potilaan ja omaisten kanssa on olennainen osa kuntouttavaa työtä. Kuntoutuksen aikana pyritään kaikin mahdollisin tavoin edistämään ja tukemaan potilaan terveyttä ja toimintakykyä. Tärkeänä pidetään potilaan omaa pyrkimystä kuntouttaa itseään ja olla myös omatoimisesti liikkeessä, mikäli vointi sen sallii. (Jyväskylän kaupunki 2015.)

Osastoilla käytetään toimintatapana ns. NOKO-toimintamallia (liite 1). Hoito tähtää potilaan mahdollisimman nopeaan toipumiseen ja kuntoutu-

miseen siten, että hän pärjää kotona. Nopeaan kotiutukseen tähtäävä toimintatapa on mukana jokapäiväisessä työssä. Sekä potilaan että sairaalan etu on potilaan mahdollisimman nopea kotiin pääsy. (Kyllön terveyskeskus-sairaala osasto 1 2016.)

5.2.2 Sairaalarakennus ja suunnittelun kohteena oleva piha-alue

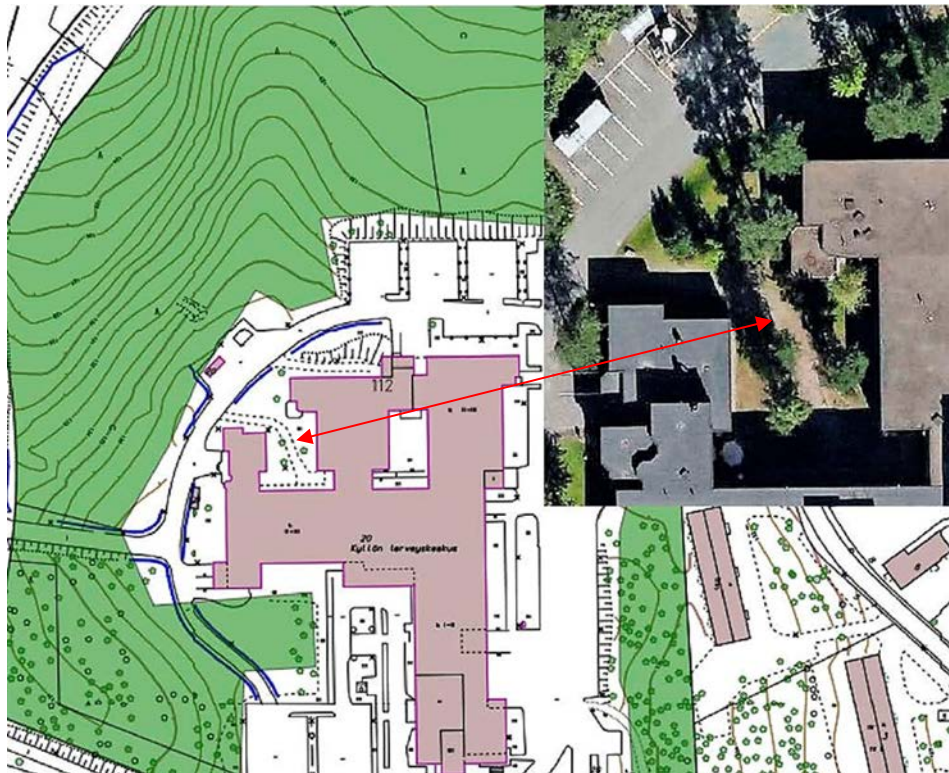
Kyllön sairaala sijaitsee kaupungin keskustan tuntumassa kantakaupungin alueella Keskussairaalanmäellä (kuva 3).



Kuva 3. Kyllön sairaalan sijainti (Jyväskylän kaupunki 2018).

Sairaala on rakennettu 70-luvun loppupuolella terveysasemaksi. Rakennuksen suunnittelusta vastasi arkkitehti Helge Railo, joka oli ollut aiemmin mukana myös Keski-Suomen keskussairaalan alueen suunnittelussa. Osin kaksi- ja kolmikerroksinen punatiilen ja betonin yhdistelmällä verhoiltu sairaalarakennus liittyy kaupunkikuvallisesti ja myös historiallisesti osaksi keskussairaalanmäen sairaalarakennusten kokonaisuutta. Rakennushistoriallista merkitystä Kyllön sairaalalla on todettu olevan oman aikakautensa monipuolisena, julkisen terveydenhoitorakentamisen toteutettuna kohteena. (Keski-Suomen liitto 2016, 28.)

Valmistumisensa jälkeen Kyllön sairaalaa on laajennettu ja rakennuksessa toteutettiin vaihteittain mittava peruskorjaus vuosina 2006–2011 (Jyväskylän kaupungin tiedotuslehti 2005).



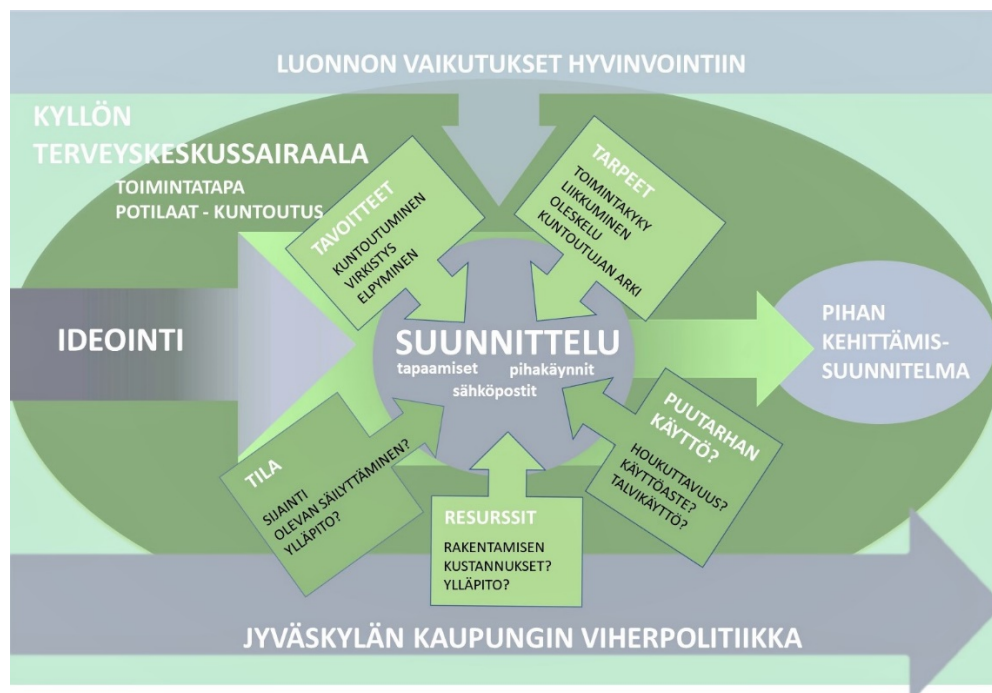
Kuva 4. Sairaala-alueen maastokarttaan yhdistetty suurennos piha-alueen ilmakuvasta (Jyväskylän kaupunki 2018).

Suunnittelukohteena oleva piha-alue (kuva 4) sijaitsee sairaalarakennuksen ensimmäisessä kerroksessa toimivien osastojen 1 ja 2 sekä osaston 1 kanssa samassa siivessä toimivan päiväsairaalan välissä. Kummaltakin osastolta on käynti pihalle. Potilas- ja toimistohuoneiden ikkunat kiertävät pihan puolella rakennuksen seinustoja tasaisesti. Rakennusta vastapäätä sisäpiha rajoittuu pysäköintialueelle johtavaan tiehen. Piha on puolivarjainen: iltapäiväauringolta sairaalarakennus ja pihapuiden latvukset varjostavat tehokkaasti etenkin seinän varjoon jääviä alueita. Sairaala-aluetta ympäröi länsi- ja pohjoissuunnalla metsikkö, joka samalla suojaa ja erottaa sairaalan alueen Rautpohjan teollisuus- ja asuinalueista. Sairaala-alueen ympäröivä lähimetsä, joka maastokartassa (kuva 4) erottuu vihreänä, on tyypiltään pääasiassa mäntyvaltaista tuoretta kangasmetsää (Jyväskylän kaupunki 2018).

Potilaiden kuntoutuksessa pihaa on hyödynnetty jonkin verran tähänkin asti, mutta nykyisellään se tarjoaa melko suppeat toimintamahdollisuudet kuntoutumisen tarpeisiin. Olemassa olevia rakenteita piha-alueella on niukasti. Sisäänkäyntien tuntumassa on betonilaatoitus, joka kesäkaudella osastojen ovien tuntumassa palvelee oleskelualueena. Pihaa läpäisee sisäänkäynneille johtava soratie. Piha-alueen kasvillisuus koostuu muutamasta kookkaasta puusta, joiden juurella ja myös laajemmin piha-alueella maanpeitteenä kasvaa nurmi. Pohjoisen puolella pihaa rajaa pysäköintialueelle johtavasta tiestä kasviryhmä. Kesäkaudeksi osastojen sisäänkäyntien tuntumaan tuodaan ryhmäkasviruukut.

5.3 Suunnitteluprosessi

Pihan suunnittelu käynnistyi ideointipalaverilla heinäkuussa 2017. Varsinaisen suunnitelman työstäminen siirtyi myöhemmälle syksyyn. Suunnitteluprosessi (kuva 5) eteni syksyn aikana ideointipalaverissa esiin nousseiden ja ehdotettujen toimintojen käytännön toteutuksen pohtimiseen ja erillisten toteutusvaihtoehtojen kartoittamiseen.



Kuva 5. Suunnitteluprosessi (Heinänen 2018).

Ideointipalaverissa pihaan liittyviä tarpeita ja toiveita nousi esille laidasta laitaan. Pihaan toivottiin esimerkiksi köysirataa, turva-alustaa, kaiteita, portaita, mäkiä, kumpareista nurmialuetta, suihkulähdettä, ulko-ovea kynnyksineen, kuntoutujille jotain ripustettavaa, poimittavaa, kurotettavaa ja myös erilaisia esteellisiä kävelyreittejä. Seuraavassa suunnittelupalaverissa tarpeettomiksi tai vähemmän tärkeiksi ilmenneet ehdotukset karsittiin ja jäljelle jäivät sellaiset toiminnot, jotka kuntoutumisen näkökulmasta koettiin hyvin tärkeiksi. Erityisesti piha-alueelle haluttiin harjoittelumahdollisuuksia, joiden avulla kuntoutuja voisi valmistautua kohtaamaan kotona vastaantulevat liikkumisen ja toiminnan haasteet.

Suunnitteluprosessin aikana palaverien ohella ajatuksia, kysymyksiä ja kommentteja vaihdettiin sähköpostin välityksellä. Piha-alueeseen tutustuttiin yhdessä ja erikseen.

Suunnitteluprosessin tuotoksena sairaalan piha-alueelle halutut toiminnot konkretisoituivat ja myös toteutusmahdollisuudet selkiytyivät. Kaikkea toivottua ei pienelle piha-alueelle katsottu lopulta välttämättömäksi toteuttaa. Toisaalta pihaa ei myöskään haluttu kovin radikaalisti uudistettavan,

etenkin toivottiin olemassa olevien kookkaiden puiden säilyttämistä. Vaikka pihaan haluttiin puitteita erilaiselle fyysistä toimintakykyä kehittäväälle harjoittelulle, alueesta ei toivottu senioripuistojen kaltaista ulkolii-kuntapaikkaa nykyaikaisine kuntoiluvälineineen.

5.4 Kuntoutuspuutarhan suunnitteluratkaisuihin vaikuttaneet tekijät

Käyttäjien tarpeet ja pihan käytön tavoitteet olivat keskeisimmät tekijät, jotka määrittivät piha-alueen suunnittelua. Niiden ohella kuntoutuspuutarhan suunnitteluun vaikuttivat käytettävissä oleva tila ja myös erilaiset resurssit. Rakentamisen resurssien ohella myös puutarhan käytön ja kunnossapidon resurssit heijastuivat lopullisen suunnitelman muotoutumiseen, vaikka näitä ei ennalta oltukaan määritelty. Rakentamiskustannusten toivottiin pysyvän kohtuullisina, jotta suunnitelma olisi toteutettavissa.

5.4.1 Suunnitteluryhmä

Suunnitteluun osallistui sairaalan osastoilla potilaiden hoitoa ja kuntoutusta toteuttavaa henkilöstöä. Potilaat viipyvät osastoilla vähän aikaa, joten lyhyiksi jäävien kuntoutusjaksojen vuoksi kuntoutujia tai heidän omaisiaan ei suunnitteluprosessiin osallistettu. Sairaalan osastoilla hoidettavat potilaat toipuvat ja kuntoutuvat monenlaisista sairauksista, joten myös heidän kuntoutumisen tarpeensa ovat hyvin yksilöllisiä. Potilaiden erilaisista sairauksista, heidän toimintakyvystään ja toimintakykyyn ja kuntoutumiseen liittyvistä haasteista paras käytännön tuntemus on kuntoutustyötä tekevällä henkilökunnalla, minkä vuoksi henkilöstön mukaan tulo suunnitteluprosessiin oli myös perusteltua.

5.4.2 Kuntoutuksen tarpeet ja tavoitteet

Sairaalan osastoilla on kuntoutujien lihasvoiman ja tasapainon harjoitteluun kuntolaitteita, joten kuntoutuspuutarhaan ei sellaisia haluttu. Sitä vastoin piha-alueelle toivottiin erityisesti mahdollisuuksia sellaiseen toimintaan, jonka kautta kuntoutujat voivat kehittää valmiuksiaan silmällä pitäen tavanomaisessa elinympäristössä ja omassa kodissa pärjäämistä. Puutarhaan haluttiin mahdollisuuksia harjoitella portaiden nousua ja laskeutumista, ulko-oven avaamista, kynnyksen ylittämistä ja epätasaisessa maastossa liikkumista. Esimerkiksi rollaattorin kanssa liikkuminen ja arkinen toiminta ahtaissa tiloissa vaatii kuntoutujalta opettelua. Avarat ja esteettömät sairaalatilat eivät suoraan tarjoa tähän sopivia puitteita.

Pihan rakenteiden toivottiin vastaavan kotiympäristön rakenteita, joten esimerkiksi yleisesti sairaalanpihojen suunnittelussa ohjenuorana olevia esteetöntä ympäristöä koskevia ohjeita ja määräyksiä⁶ ei puutarhan kulkureittien ja rakenteiden mitoituksessa ole noudatettu. Kuntoutujat tulisivat

⁶ Esim. Esteettömän ympäristön suunnitteluohjekortti 4/8 (Esteetön ympäristö 2008).

harjoittelemaan liikkumista hoitohenkilökunnan kanssa ja heidän valvonnassaan.

Piha-alueelle kuljetaan osastojen kautta, joten myöskään satunnaisten, sairaalan ulkopuolelta alueelle poikkeavien liikkujien ulottuvilla piha ei ole. Asiaankuulumattomien ohikulkijoiden varalta piha-alue toivottiin kuitenkin aidattavaksi.

5.4.3 Pihan sijainti, koko ja säilytettävät rakenteet

Pihan sijoittuminen rakennuksen ja tien väliin rajasi selkeästi suunnittelualueen. Piha-alueen sijainti rakennuksen kainalossa ja sen myötä erityisesti käytettävissä olevan tilan rajallisuus karsi suunnitelmaan sisällytettäviä elementtejä ja toisaalta myös rajoitti suunniteltavien rakenteiden kokoa. Toisaalta pienehkö tila myös palveli kuntoutuspihan suunnittelua, koska pihan toimintojen oli sijoitettava pääsääntöisesti lähelle osastojen sisäänkäyntiä ja siten kuntoutujien ulottuville. Pihaa halkaiseva, säilytettävä soratie ohjasi myös toimintojen sijoittelua. Toisaalta tie tarjosi myös leveän keskusväylän, josta erkaneviksi ja johon liittyviksi erilliset kuntoutusreitit oli mahdollista kytkeä.

5.4.4 Resurssit

Suunnitteluprosessin aikana eri yhteyksissä mietittiin sekä pihan rakentamisen että käytön resursseja. Toisaalta mietittiin, mitkä olisivat kuntoutumisen kannalta ehdottomasti tarvittavia rakenteita ja toisaalta pohdittiin, miten rakentamisen kustannukset pysyisivät alhaisina. Koska rakentamisen kustannukset haluttiin pitää kohtuullisina, moni alussa esitetty, vaille perusteltua käyttötarvetta jäänyt idea karsiutui lopullisesta suunnitelmasta.

Myös pihan ylläpitoon liittyvät kysymykset askarruttivat mieltä. Vaikka pihan haluttiin toimintoja, jotka mahdollistaisivat kuntoutujien toimintakyvyn harjoittamisen myös kasvien käytännön hoidon kautta, ei kasvien hoitoa voinut säilyttää sen enempää hoitohenkilökunnan kuin kuntoutujienkaan vastuulle. Monivuotisten kasvien tulisi siksi olla helppohoitoisia ja kasvupaikalleen soveltuvia eli sellaisia kasveja, jotka eivät erityisiä hoito-toimenpiteitä tarvitse. Osaltaan tämä myös rajasi suunnitelman ulkopuolella perinteisiä kotipuutarhan kasveja, joilla olisi kuitenkin voinut olla tunnemerkitystä kuntoutujille. Riittämättömästä hoidosta kärsivät kasvit voisivat ajan myötä kasvun heikentyessä muodostus myös negatiivisia tunteita herättäviksi tekijöiksi, joten niiden pois jättäminen pihasuunnitelmasta oli perusteltua.

Pihan käytön resurssien osalta mietittiin myös piha-alueen hyödyntämismahdollisuuksia talvella. Talvikäyttöön liittyviä, käytännönläheisiä toimintoja olisivat olleet lumen luontiin tai lakaisemiseen ja esimerkiksi lumisella polulla postin hakuun liittyvät toiminnot, joita varten erillisiä rakenteita ei

varsinaisesti tarvita. Kehittämissuunnitelmaan ei lopulta erityisiä, talvikäyttöön liittyviä rakenteita sisälly. Toisaalta pihan pääkulkureitti on nykyiselläänkin aurattu talvisin osastojen sisäänkäynneille asti, joten kuntoutujilla on tilaa pistäytyä ulkona harjoittelemassa lumisella pihamaalla liikkumista tai vaikkapa lumen lapioimista, jos kuntoutusohjelma ja varusteet sen sallivat.

5.5 Sairaalan pihan kehittämissuunnitelma

Lopulliseen kehittämissuunnitelmaan valikoitui kuntoutujien elinympäristössään kohtaamia liikkumisen haasteita muistuttavia rakenteita. Pääasiassa aktiivitoiminnot on keskitetty osastojen väliin jäävälle piha-alueelle. Kuntoutuspuutarha rakentuu kasvillisuudesta, pihapoluista ja polkuihin ja kulkureitteihin liitetystä rakenteista, joihin kuntoutujien toimintakykyä kehittävät aktiviteetit kytkeytyvät.

Rakennettavien kuntoreittien ja puu- ja kasvillisuusrakenteiden vuoksi pihan pintakerrokset uusitaan. Säilytettävät ja poistettavat pinnoitteet ja kasvillisuus on esitetty liitteessä 2.

5.5.1 Kuntoutuspuutarhan toiminnot, rakenteet ja varusteet

Puutarhan olennaisiksi ja kuntoutuksen kannalta tarpeellisiksi rakenteiksi konkretisoitui erilaiset puurakenteet: puutarhavaja, portaat ja silta⁷. Lisäksi suunnitelmaan sisällytettiin ylitettäviä ja kierrettäviä esteitä sekä erilaisia pinnoitteita niin tasapainon kuin apuvälineillä liikkumisenkin harjoittelemiseksi. Puurakenteet ja esteet liittyvät kulkureitteihin, joiden varrelle sijoitetaan myös levähdyspaikkoja. Levähdyspaikoille sekä seinustoille sijoitetut penkit lisäävät myös oleskelun mahdollisuuksia samoin kuin valokatteelliset pergolat, jotka myös mahdollistavat ulkotilan hyödyntämisen sateella.

Kulkuväylät

Olemassa olevan, pihaa halkaisevan soratien lisäksi pihaan rakennetaan polkuja, joiden kautta saadaan eripituisia kulkureittejä ja kulkureiteille erilaisia pinnoitteita harjoittelualustaksi. Pääsääntöisesti kulkureitit pinnoitetaan kivituhkalla. Kaistaleet betonikiveystä, mukula- ja nupukiveystä tuovat erilaisia ja epätasaisia harjoittelupintoja. Toiveena esille noussut suojatie toteutetaan soratien ylittävän kiveyksen avulla. Kuntoreittiin kytetään lyhyt ”esterata” upottamalla pinnoitteeseen puuparruja ja luonnonkiviä, joiden ylittämistä tai kiertämistä kuntoutuja voi harjoitella. Käytettävissä olevan tilan rajallisuuden vuoksi pihakäytävät ovat kapeahkoja, mutta toisaalta reittien käytön ei arvioitu olevan niin vilkasta, että niiden leveydessä olisi tarpeen huomioida apuvälineillä liikkuvien kohtaamisen

⁷ Puurakenteiden mitoitukset ja karkeat periaatekuvat on esitetty liitteessä 4. Puurakenteiden toteutus edellyttää yksityiskohtaisempia toteutus suunnitelmia ja vaatii myös rakenteiden muotoilun huomioon ottamisen ja alueen arkkitehtuuriin soveltuvaksi.

vaatima tila. Koska pihaa halkaiseva soratie säilyy polkuja ja pihan toimintoja yhdistävänä keskuskäytävänä, sen kautta mahdollistuu myös liikkuminen leveämmillä kulkuvälineillä. Soratien säilyttäminen mahdollistaa edelleen myös huoltoliikenteen osastojen sisäänkäynneille.

Oleskelualueet

Olemassa oleva betonilaatoitus sisäänkäyntien ja rakennuksen seinustan tuntumassa koettiin hyvänä ja soveltuvana pinnoitteena liikkumisen harjoitteluun. Myös oleskelualueet sisäänkäyntien tuntumassa olivat sijaintinsa osalta sopivia, joten myös kehittämissuunnitelmassa oleskelualueet pysyvät entisillä paikoillaan. Sisäänkäyntien tuntumassa oleville alueille on myös näköyhteys sisätiloista. Oleskelualueiden katteeksi toivottiin valokattetta, joka lisäisi tilan käytön mahdollisuuksia.

Kehittämissuunnitelmassa oleskelualueiden yhteyteen on liitetty pergolarakenteiden varaan kiinnitettävät valokatteet. Pergolan tukipylväisiin kiinnitetään rakennuksen seinän puolelle tukikaide, jota voi hyödyntää liikkumisen harjoittelussa. Valokate osastojen ovien läheisyydessä parantaa hieman myös talvikäytön mahdollisuuksia seinänvierustojen pysyessä vapaana lumesta.

Olemassa oleva betonilaatoitus on osittain kulunut ja laatat lohkeilleet, joten laatoitus uusitaan ja yhtenäinen laatoituspinta katkaistaan betonikiviraidoilla. Laatoitukseen liitettäviä noin kahden metrin välein toistuvia betonikiviraitoja voi hyödyntää liikkumisen harjoittelun tukena esimerkiksi ilmaisemaan kuljettua matkaa. Uusittavan laatoituksen materiaalina voidaan hyödyntää olemassa olevan laatoituksen käyttökelpoiset laatat.

Nurmialue

Osaston 1 sisäänkäynnin tuntumassa olevaa nurmialuetta on käytetty pihapeleissä ja sen säilyttämistä paikallaan toivottiin. Pihapelien ohella nurmikko toimii harjoittelualustana kotinurmikolla liikkumista ajatellen. Pienhkö alue koettiin tarkoitusta varten riittävänä eikä sen epätasaisuutta koettu ongelmaksi vaan päinvastoin: kumpareisena alue vastasi tasaista nurmikkoa paremmin kotipihan olosuhteita.

Suunnitelman nurmialue säilytetään oleskelualueen vieressä entisessä paikassa, mutta pihan muiden rakenteiden uusimisen seurauksena todennäköisesti tapahtuvan rikkoutumisen vuoksi nurmialue uusitaan kylvönurmena. Nurmikon käyttöasteen ei arvioitu olevan niin suuri, että tavanomainen kylvönurmi ei alueeseen kohdistuvaa kuormitusta kestäisi.

Vaihtoehtona nurmikolle pihapelien alustana voisi toimia myös sorakenttä, mutta varsinainen nurmikolla liikkumisen harjoittelu ei silloin olisi mahdollista.

Kivipuro

Ideointipalaverissa esitetty ajatus suihkulähteestä muuntui suunnittelu-prosessin aikana kivipuroksi, jonka yhteyteen muodostuu myös luonteva paikka puron ylittävälle sillalle. Kivipuron pinnoitteena on singeli, johon upotetaan rykelmiksi lohkokiviä. Kivipuro ylitetään kävelyreitille johdattelevan portin ja sillan kautta.

Portaat ja luiskat

Pihalle toteutettava porrask rakenne ja luiskat liittyvät myös osina pihan kulkureitteihin ja toimintoihin. Porrasharjoittelua varten pihalle rakennetaan porrasteline, joka samalla tarjoaa vaihtoehtoisen mutta vaativamman oikeitien soratielle. Pihan portaiden toivottiin vastaavan sisäportaiden mitoitusta, joten esimerkiksi yleiset ulkoportaita koskevat mitoitusohjeet ja määräykset⁸ eivät rakenteessa toteudu.

Portaan nousun toivottiin olevan vähintään 15 cm. Suunnitelman rakenteessa portaan nousu on mitoitettu portaikon toisella puolella 15 cm:n korkeudeksi ja vastakkaisella puolella yhtä senttimetriä suuremmaksi. Porrask rakenteen keskellä oleva taso palvelee harjoittelijan levähdyspaikkana ja tarjoaa portaat ylös kivunneelle myös tilaisuuden tarkastella aluetta hieman eri perspektiivistä. Portaisiin toivottiin yhdistettävän myös pyöräramppit rollaattoria varten. Pyöräramppien liittämisen suhteen on huomioitava, että portaiden suunnitelman mukaisella mitoituksella rampeista tulee melko jyrkät (liite 5).

Lyhyet luiskat muodostuvat sekä sillan että puutarhavajaan liitetyn terassin yhteyteen. Myös muiden pihan kulkureittien yhteyteen syntyy pieniä, tavanomaisessa kotipihassakin vastaan tulevia kaltevia pintoja.

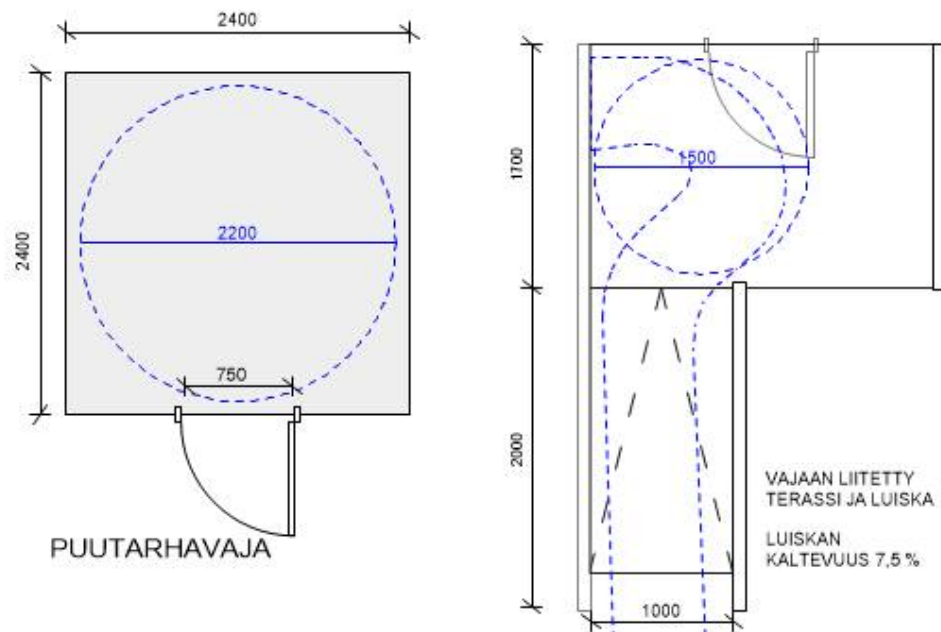
Puutarhavaja

Puutarhaan toivottiin mahdollisuutta harjoitella ulko-oven avaamista ja sulkemista ja kynnyksen ylittämistä. Ulko-oveen liittyvän rakenteen osalta luontevimpana pidettiin puutarhavajaa, jonka yhteyteen olisi mahdollista kehittää myös pienimuotoista puutarhaa ja kasvien hoitoon liittyvää toimintaa. Vajaa on mahdollista hyödyntää samalla myös pihalla toteutettavan toimintaterapian työkaluvarastona.

Kehittämissuunnitelmassa esitetty piha-alueelle kokonsa puolesta sopiva puutarhavaja vastaa mitoiltaan markkinoilla olevaa valmista puuelementivarastoa (liite 4). Varaston kevyt ovi on mahdollista korvata Abloy-lukollisella ulko-ovella, mutta ulko-oven vaihtaminen vaatii seinäelementin muutostöitä. 75 cm leveä ovi on rollaattorin avulla liikkuvalla vähimmäisleveys, pyörätuolin käyttäjän kannalta oviaukon tulisi olla leveämpi (Rakennus-

⁸ Kts. RT 88-11018 Portaat ja luiskat (Rakennustieto Oy 2011, 8.)

tieto 2017). Vaikka voimassa olevaan asuinrakennuksia koskevaan lainsäädännön mukaiseen mitoitus⁹ ei elementtivaraston oviratkaisulla yllä, kapea oviaukko vastannee kuitenkin monille kodeissa vastaan tulevaa arkitodellisuutta. Tilaustyönä käyttötarkoitustaan vastaavaksi suunniteltu ja pihan rajalliseen käytettävissä olevaan tilaan muodoltaan sovitettu rakennus olisi todennäköisesti valmisvarastoa monipuolisempi vaihtoehto puutarhavajaksi.



Kuva 6. Puutarhavajan ja vajaan liitetyn terassin ja luiskan mitoitus

Puutarhavajaan liitetään pieni terassi ja luiska (kuva 6). Vajan sisälle toteutettava valaistus ja oven pieleen asennettava valokatkaisija mahdollistaa valon sytyttämisen harjoittelun sisään tultaessa. Vajan seinille kiinnitetään hyllyjä ja koukkuja tarvikkeille. Poimiessaan hyllyiltä erilaisia puutarha- tai muita työkaluja ja tarvikkeita kuntoutujat voivat samalla harjoitella kurottamista, kumartumista ja muita normaaleissa kotiaskareissa tarvittavia liikeratoja.

Puutarhapenkit

Oleskelualueen puutarhakalusteita lukuun ottamatta pihassa ei ole ollut istuimia tai puutarhapenkkejä. Suunnitelmassa levähdyspaikoille kulkureitien varteen sijoitetaan puutarhapenkkejä, joissa voi liikkumisen lomassa istuskella. Pihapenkit ovat selkä- ja käsinojallisia, mikä helpottaa tarvittaessa penkiltä nousemista tai siihen istumista.

Istutuslaatikot

Piha-alueelle sijoitetaan myös kaksi eri korkuista jalallista istutuslaatikkoa, joita voidaan hyödyntää toimintaterapiassa. Istutuslaatikot ovat alta avoi-

⁹ Valtioneuvoston asetus rakennuksen esteettömyydestä 241/2017.

mia, ja niiden pohjat ovat osin viistot, jolloin apuvälineillä liikkuvat pääsevät laatikoiden äärelle. Laatikoihin liitetään kansilevyt, joita voi hyödyntää aputasona.

Nuotiopaikka

Pihaan toivottiin myös mahdollisuutta ”tulisteluun”. Pihan keskialueella kivipuron päässä sijaitsevan pienen levähdyspaikan yhteyteen on varattu tilaa nuotiopaikalle. Helposti ja edullisesti toteutettava ja myös turvallinen paikka nuotiolle tulen rajaamisen osalta rakentuu esimerkiksi betonisen kaivonrenkaan sisälle. Vaihtoehtoisesti nuotiopaikka voidaan toteuttaa esimerkiksi liuske- tai muista kivistä ja tai vaikkapa tiilistä muuraamalla. Kivistä muurattu nuotiopaikka sopisi vaihtoehtoisista luontevimmin kivipuron päädystä. Koska nuotiopaikalle esitetty tila on kivipuron päädystä, myöskään sen toteutumatta jättäminen ei vaikuta suunnitelmaan.

Valaistus

Piha-alueelle toivottiin lisää valoa. Pihan kolme kolhiutunutta pylväsvalaisinta uusitaan ja myös valaisimien paikat vaihtuvat. Lisäksi pihalle sijoitetaan maavalaisimia, joilla valaistaan pihassa olevia puita, jolloin kasvillisuus tulee esiin myös ikkunanäkyminä pimeänä vuodenaikana. Myös kuntoreitien asianmukaista valaisemista tulee harkita, jos piha-aluetta tulevaisuudessa hyödynnetään myös iltaisin.

Taide

Polkujen varrelle ja levähdyspaikkojen tuntumaan on varattu tilaa myös taiteelle. Reittien varrelle sijoitettu taide voi toimia osaltaan myös kannustimena ja maamerkinä, jota kohti liikkumisen harjoittelussa pyritään. Pihalla oleskelevalle taide voi tuottaa myös iloa, esteettisiä elämyksiä ja virittää keskustelua.

5.5.2 Suunnitelmasta poisjääneet toiveet ja toiminnot

Ideointipalaverissa esitetyistä ja lopullisesta suunnitelmasta pois jääneistä toiminnoista osa hylättiin, koska niiden toteutusta pidettiin rakentamisen ja ylläpidon kustannusten osalta kalliina tai hankalasti toteutettavana, osa nähtiin myös hyödynnettävyyden kannalta tarpeettomina. Suhteessa kuntoutuspuutarhan ideaan ja käyttäjiin esimerkiksi täysin tarpeettomiksi koettiin köysirata ja turva-alusta.

Myöskään suunnitteluprosessin alussa toivottua vesiaihetta kehittämissuunnitelmaan ei sisälly, mutta pieni, valmis ja helposti liikuteltava suihkulähde on tarvittaessa mahdollista sijoittaa esimerkiksi oleskelualueen yhteyteen sisäänkäynnin tuntumaan. Kuntoutuspuutarhassa vesiaiheella on erityinen merkitys sen luomien, yleensä miellyttäviksi koettavien aistiärsykkeiden vuoksi (Winterbottom & Wagenfelt 2015, 129).

Kumpareinen, runsasta kulutusta kestävä harjoittelunurmi olisi mahdollista toteuttaa esimerkiksi tekonurmen avulla. Tekonurmi on kylvönurmea

käyttökelpoisempi harjoittelualusta myös silloin kun on tarvetta esimerkiksi pyörätuolilla liikkumisen harjoitteluun. Tekonurmen hankintakustannukset asennuksineen olisivat kuitenkin moninkertaiset verrattuna kylvönurmikon uusimiseen (Salmenaukio 2017).

5.5.3 Kasvillisuus

Sairaala-aluetta ympäröivät lähimetsät ovat pääasiassa tuoretta ja lehtomaista kangasmetsää, jossa pääpuulajina on mänty. Säilytettävien puiden ohella kuntoutuspuutarhaan istutettava kasvillisuus ilmentää metsäpuutarhan ideaa.

Säilytettävä kasvillisuus

Pääsääntöisesti pihan kookkaat männyt ja muut havukasvit säilytetään. Myös pihan sisääntulon tuntumassa oleva kasvillisuusryhmä säilytetään, mutta vuorimäntyjen karsiutuneet ja maahan lamoavat versot poistetaan.

Istutettava kasvillisuus

Piha-alueelle luodaan kerroksellisuutta ja monimuotoisuutta pensailla: hortensioilla, atsaleoilla, ikivihreillä alppiruusuilla ja matalilla havukasveilla. Lisäksi puutarhaan istutetaan marjakasveista pensasmustikan eri lajikkeita ja myös puolukkaa. Soratien ja kivipuron väliin jäävää piennaraluetta verhoaa kesällä pitkään kukkivat kurjenpolvet, jotka atsaleapensaiden ohella tuovat myös ruskaväriä syksyiseen puutarhaan. Pihamäntyjen rungoille kiipeävät köynnöshortensiat ja kivipuron ylittävän sillan suulle rakennettavaa pergolaporttia verhoavat köynnökset.

Piha-alueen nurmipinta korvataan kuntalla, jonka myötä pihaan saadaan rehevyyttä ja vihreyttä. Kunta myös osaltaan vahvistaa metsäpuutarhan vaikutelmaa.

Ryhmäkasvit ja istutuslaatikoiden kasvit

Piha-alueella käytössä olevat betoniruukut ovat edelleen hyödyntämiskelpoisia kausikasveille, mutta suunnitelmassa on esitetty myös korkeampi korvaava vaihtoehto olemassa oleville ruukuille. Ryhmäkasvi-istutuksia voidaan hyödyntää myös kuntouksessa, kun istutuslaatikot ja -ruukut ovat korkeudeltaan kuntoutujien toimintakyvylle sopivia (Invalidiliitto ry n. d.).

Kuntoutuspuutarhan kesäkukkien sen enempää kuin istutuslaatikkoihin istutettavien kasvien ei tulisi olla myrkyllisiä tai ihoa ärsyttäviä, jos kuntoutujat osallistuvat niiden istutukseen tai hoitoon. Kasvit voivat tuottaa aistielämyksiä värien, tuoksujen ja kosketuksen kautta. Aistielämysten ohella muistoja herättäviä kokemuksia ikääntyville voivat luoda erityisesti perinteiset, värikkäät ja tuoksuvat kasvit, joten niitä istutuksissa tulisi suosia (Rappe 2010b, 122).

Toimintakyvyn harjoittamisen apuna käytettäviin istutuslaatikkoihin mikään ei estä istuttamasta esimerkiksi edullisia ruukkuyrttejä, jotka ovat myös

syötäviä. Liitteeseen (liite 6) on poimittu yleisesti saatavilla olevia kasveja, joita puutarhatoiminnassa ja toimintaterapiassa voidaan hyödyntää ja jotka eivät myrkytys- tai ärsytysoireita yleisesti käsittelijöilleen aiheuta.

5.5.4 Kustannusten arviointi

Pihan rakentamisen kustannuksia on arvioitu FORE-kustannushallinnan palvelukokonaisuuteen kuuluvan ROLA-laskentatyökalun avulla. ROLA-sovellus perustuu Infra 2015 Rakennusosanimikkeistön Määrittämisohjeeseen (Rapol Oy 2017). Sovelluksen avulla laadittu kustannuslaskelma (liite 7) on suuntaa antava. Laskelman avulla saa kuitenkin karkean kokonaiskäsityksen siitä, mistä rakennusosista tämän viheralueen saneerauksen kustannukset ylipäättään muodostuvat. Laskelman tuottama kokonaiskustannusarvio pihan rakentamisesta on yhteensä noin 74 400 euroa (alv 0%). Suurimmat menoerät koostuvat pihan päällys- ja pintarakenteista ja rakennelmista. Päällys- ja pintarakenteiden osalta suurimpia kustannuseriä ovat ladottavat pintarakenteet kuten kiveykset ja laatoitukset. Näistä betonilaatoituksen uusiminen muodostaa suurimman yksittäisen kustannuserän. Pintarakenteisiin myös kuuluvien kasvillisuusrakenteiden kustannuksia nostaa lähes 300 m² kunttapinnoite asennuksineen. Pinnoitteiden ohella pihan erilaiset rakennelmat ja kalusteet ovat kolmas keskeinen kustannuserä.

Piha-alueen koko, olevien rakenteiden niukkuus, alueen tasaisuus ja pihan pohjarakenteiden ilmeisen hyvä kunto vähentävät sekä poistettavien rakennneosien määrää että paikalle tuotavien maamassojen tarvetta. Suureksi menoeräksi kustannusarviossa nousseista puurakenteista on karkeat periaatekuvat liitteenä (liite 4). Näiden rakenteiden kustannuksia laskentatyökalulla ei suoraan pystynyt arvioimaan, joten rakenteiden hintatasoa on haarukoitu arvioidun materiaalienekin ja materiaalin keskimääräisen vähittäishinnan pohjalta. Puurakenteiden arvioidut materiaalikustannukset esitetään laskelman lopussa *Muut kustannukset* -osion alla. Poikkeuksen muodostavat pergolat, joiden toteuttamisen kokonaiskustannukset esitetään *Rakennustekniset rakennusosat* -osion alla. Kahdelle noin 20 m² suuruiselle valokatteelliselle pergolalle arvioitu materiaalienekki olisi ollut yhteensä noin 3500 € (alv 0 %), joten ROLA-laskelmassa sovelluksen tuottama lähes kaksinkertainen kokonaiskustannus pergoloista asennuksineen ilmaisee suuntaa myös muiden puurakenteiden työkustannusten arvioimiseen. ROLA-laskelmaan näiden muiden puurakenteiden työkustannusten arviota ei ole lisätty.

Liitteessä olevissa detaljikuviissa on esitetty myös rakenteille ehdotetut perustamistavat. Piha-alueella olevien maanalaisten järjestelmien ja rakenteiden kuten mahdollisten kaapeleiden tai kuivatusjärjestelmien rakenteita, niiden mahdollista saneeraustarvetta ja vaikutusta perustamistavan valintaan tai rakenteen kokoon ja sijoituspaikkaan, ei suunnitelmassa ole huomioitu. Nämä on kuitenkin toteuttamissuunnittelun yhteydessä huo-

mioitava ja ne osaltaan vaikuttanevat myös rakentamisen kokonaiskustannuksiin. Vaikka esimerkiksi valumavedet valokatteilta jäävät määrällisesti hyvin pieniksi on niiden johtaminen rännikaivojen tai muun vastaavan järjestelmän avulla etäämmälle rakennuksesta ja myös katteen alapuolella olevien pinnoitteiden rajauksista aiheellista.

Kehittämissuunnitelmassa olemassa oleva betonilaatoitus on korvattu uudella laatoituksella, sillä olemassa olevista betonilaatoista osa on kulunut ja lohkeillut. ROLA-laskelmassa laatoituksen kustannukset sisältävät asennustyön ohella myös koko laatoitukseen tarvittavan materiaalin. Olemassa olevan betonilaatoituksen ehjät laatat ovat kuitenkin käyttökelpoisia ja voidaan hyödyntää osana uudistettavaa laatoitusta. Käytännössä rakentamisen kustannuksia voidaan alentaa myös muun materiaalien uusiokäytön avulla. Suunnitelman kiveysalueet ovat melko pieniä ja niiden toteuttaminen saattaa olla mahdollista esimerkiksi hyödyntämällä muista kohteista purettua tai ylijäänyttä tarkoitusta vastaavaa ja siihen soveltuvaa kivimateriaalia.

Kehittämissuunnitelmassa esitetty pihaan istutettava kasvillisuus ei muodosta suurta kustannuserää kunntaa lukuun ottamatta. Vaikka kunttapihan perustamiskustannukset muodostuvat vastaavalle alalle toteutettua kylvönurmea korkeammiksi, varpumaton hoito muodostuu ajan myötä nurmikon hoitoa edullisemmaksi. Kunta maanpeitteenä myös rauhoittaa kuntoutuspuutarhan nurmen hoitoon liittyvistä toimenpiteistä.

6 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA POHDINTAA

Vaikka sairaalapuutarhoilla ei enää vuosikymmeniin ole ollut sellaista hoidollista painoarvoa kuin joskus aikaisemmin, on viime vuosina kiinnostuttu uudelleen luonnon vaikutuksista ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Runsaan luonnon hyvinvointivaikutuksia koskevan tutkimustiedon valossa on perusteltua todeta, että viherympäristö todella vaikuttaa hyvinvointiimme. Myönteiset vaikutukset voivat olla välittömiä, mutta myös pidemmän ajan kuluessa ilmeneviä. Lisääntyvän Green Care -toiminnan ja toimijoiden myötä luonnon myönteiset vaikutukset ovat tulleet uudelleen ja ehkä entistä paremmin tiedostetuiksi ja tunnustetuiksi.

Opinnäytetyön päämääränä oli sairaalan piha-alueen kehittämissuunnitelman laatiminen. Kehittämissuunnitelman ohella työn tavoitteena oli hahmottaa, millaisista elementeistä rakentuu potilaiden kuntoutumista tukeva sairaalan puutarha. Sairaalan kuntoutuspuutarhan suunnittelussa keskeisessä asemassa ovat pihan käyttäjät eli niin kuntoutustyötä tekevä henkilökunta kuin kuntoutujat yksilöllisine kuntoutumisen tarpeineen. Terveyskeskussairaalan puutarha palvelee monenlaisia, toiminta- ja liikuntakyvyiltään erilaisia kuntoutujia ja myös erilaisia kuntoutumisen tarpeita. Erityisesti kuntoutujien kanssa työskentelevän henkilökunnan osallistuminen

kuntoutuspuutarhan suunnitteluun on välttämätöntä, jotta tieto kuntoutumisen tarpeista ja menetelmistä on mahdollista huomioida suunnittelussa riittävällä tavalla. Tarkoitustaan vastaavan kuntoutuspuutarhan on sekä haastettava kuntoutujia fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen että tarjottava samalla mahdollisuuksia oleskeluun ja viherympäristössä virkistymiseen. Puutarhan on herätettävä käyttäjissään kiinnostusta, sillä puutarhan tulisi myös houkutella ja rohkaista kuntoutujia ulkoiluun. Kuntoutuspuutarhan tulisi myös ilmentää elvyttävälle ympäristölle luonteenomaisia piirteitä olematta kuitenkaan liian helppo ympäristö liikunta- ja toimintakyvyn kuntoutusta silmällä pitäen.

Valtaosa terveyskeskussairaaloissa kuntoutuvista on nykyisin ja todennäköisesti myös tulevaisuudessa ikäihmisiä. Ikääntyville kuntoutuksen menetelmillä on merkitystä. Viimeistään kotiympäristössä kohdattavien haasteiden ja esteiden tuominen sairaalaan muuttaa kuntoutumisen käytännönläheiseksi ja konkreettisesti kuntoutujan arkeen liittyväksi toiminnaksi. Mahdollisuus sairaalan piha-alueiden hyödyntämiseen tuo vaihtelua laitospuutarhaan. Puutarhaan liittyvät askareet palvelevat myös kaikenlaisia kuntoutujia iästä tai sukupuolesta riippumatta. Kuntoutuspuutarhan kautta arkiympäristössä kohdattavat toimintakyvyn ja liikkumisen haasteet tuodaan osaksi sairaalamailmaa.

Opinnäytetyön tavoitteena olleen piha-alueen kehittämissuunnitelman olennaisiksi ja merkittävimmiksi elementeiksi konkretisoituivat arkielämän tutut rakenteet: pihapolut, portaat, luiskat ja oleskelualueet. Nämä rakenteet mahdollistavat sekä oleskelun että puutarhassa ja piha-alueilla liikkumisen harjoittelun. Piha-alueelle valikoitujen rakenteiden tarkoituksena on edistää kuntoutumista siten, että piha mahdollisimman hyvin tukee kuntoutujan arjessaan tarvitsemien taitojen kehittymistä. Vaikka terveyskeskussairaalan osastoilla kuntoutuville ei löydy yhtä ainoa nimittäjää kuntoutusjakson keston, kuntoutumisen tarpeen ja tavoitteiden osalta, tähtää kuntoutus kuitenkin aina kuntoutujan toimintakyvyn kehittämiseen siten, että tämä pystyy palaamaan takaisin omaan elinympäristöönsä.

Käyttäjiensä tarpeiden ja kuntoutuksen menetelmien ohella kuntoutuspuutarhan suunnittelua määrittävät myös pihan sijainti ja käytettävissä olevat resurssit, liittyivätkö ne pihan käytön, rakentamisen tai kunnossapidon resursseihin. Sijainniltaan käyttäjiensä ulottuvilla ja saavutettavissa oleva puutarha toiminta- ja harjoittelumahdollisuuksineen palvelee kuntoutujia parhaiten. Hankalasti hyödynnettävä tai niukasti liikunta- ja toimintakyvyn harjoittamisen mahdollisuuksia tarjoava puutarha jää helposti käyttämättä. Investointina vähäiselle käytölle jäävä puutarha muodostuu aina kalliiksi. Vaikka suunnitellut rakenteet ja pinnoitteet rakentamisen kustannuksia nostaisivatkin, voi niillä investointina olla myös pidemmälle ulottuvat vaikutukset. Ajan myötä ympäristöönsä sopivat ja helppohoitoiset rakenteet säästävät kunnossapidon resursseja. Rakennetun viheralu-

een ohella kuntoutuspuutarha on myös ajan kuluessa realisoituva panostus käyttäjiensä hyvinvointiin tarjotessaan lisää työkaluja kuntoutustyöhön.

Puutarhan hoitoon liittyvien kysymysten ohella suunnitteluprosessin aikana huomio kiinnittyi myös puutarhan hyödynnettävyyteen eri vuodenaikoina. Helppohoitoisuutta huomattavasti hankalampaa onkin hahmottaa kuntoutuspuutarhan talvikäytön mahdollisuuksia. Monikerroksellinen, osin ikivihreistä kasveista koostuva, harkitusti valaistu puutarha on saavutettavissa ainakin ikkunanäkyminä myös talvella, vaikka puutarhan käyttö talvikuukausina muuten olisi rajallista. Monipuolisempia mahdollisuuksia ympärivuotiseen puutarhan hyödyntämiseen loisi ainakin osittain katettu piha-alue. Luonnon hyvinvointivaikutuksia kohtaan kasvavan kiinnostuksen myötä ehkä myös terveydenhoidon tulevaisuutta ovat sairaaloihin liitetyt viherhuoneet ja katetut sisäpihat monenlaisine käyttömahdollisuuksineen.

Kuntoutuspuutarhan suunnitteluprosessi oli oppimisprosessi, monella tavalla. Tekijälleen opinnäytetyö konkreettisesti havainnollisti osallistavan suunnittelun problematiikkaa. Haasteita suunnitteluprosessiin tuo erilaisen intressien yhteensovittaminen, mikä ei aina ole mahdollista. Tämä prosessi haastoi suunnittelijaa myös poikkeamaan opitusta, eli ohjeiden, määräysten ja myös yleisten käytäntöjen mukaisesta rakenteiden mitoituksista. Opinnäytetyön tuloksena syntynyt Kyllön sairaalan sisäpihan kehittämissuunnitelma näyttäisi todennäköisesti erilaiselta ilman sairaalan osastojen henkilökunnan panosta suunnitteluprosessissa. Suunnitelmassa painottuisivat kenties enemmän pihalla oleskelu liikunnallisten ja toiminnallisten harjoitusmahdollisuuksien kustannuksella. Kuntoutustyötä tekevien mukana olo, kiinnostus piha-alueen kehittämiseen ja puutarhaan liittyvien toimintojen merkityksen tunnistaminen potilaiden kuntoutumisen ja kuntoutustyön kannalta, olivat keskeisiä suunnitteluprosessin lopputulokseen vaikuttaneita tekijöitä. Prosessin tuloksena syntynyt kehittämissuunnitelma ilmentää konkreettisesti kuntoutuksen käytännöllistä lähestymistapaa kuntoutujien tilanteeseen.

Kehittämissuunnitelman toteuttamisesta kokonaan tai osin ei opinnäytetyön valmistumisvaiheessa ole tietoa. Toteutuipa kehittämishanke tai ei, opinnäytetyö ja sen myötä laadittu kehittämissuunnitelma luovat kuitenkin yleistä suuntaa kuntoutuspuutarhan suunnittelulle ja toteuttamiselle terveyskeskussairaalan yhteyteen.

LÄHTEET

Espoon kaupunki 2016. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Tietoa Espoon sairaalasta: Videokierros sairaalassa. Haettu 19.10.2017 osoitteesta

http://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ja_terveyspalvelut/Terveyspalvelut/Espoon_sairaala/Tietoa_Espoon_sairaalasta

Esteetön ympäristö 2008. *Julkiset piha-alueet. Esteettömän ympäristön suunnitteluohjekortti 4/8*. SuRaKu-projekti 2004/2008. Haettu 15.2.2018 osoitteesta https://www.hel.fi/static/hki4all/ohjeet/Suraku_Kortti-4_060208.pdf

Green Care Finland (n.d.) Haettu 31.10.2017 osoitteesta <http://www.gcf Finland.fi/green-care/>

Hazen, T. 2014. The Participatory Design Process. Teoksessa Marcus, C. & Sachs, N. *Therapeutic Landscapes: An Evidence-Based Approach to Designing Healing Gardens and Restorative Outdoor Spaces*. New York: John Wiley and Sons, Inc., 47–55.

HUS (n.d.) Kasviluettelo. Myrkytystietokeskus. Haettu 10.4.2018 osoitteesta <http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/myrkytystietokeskus/kasvit/Sivut/default.aspx>

Ikäinstituutti 2012. Varttuneiden lähiliikuntapaikat. Haettu 15.1.2018 osoitteesta <http://varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi/esimerkkikohteet/kotimaiset+esimerkkikohteet/>

Invalidiliitto ry (n.d.) Puisto, levähdyspaikka ja kasvillisuus. Haettu 15.2.2018 osoitteesta <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/ulko-alue/puisto-levahdyspaikka-ja-kasvillisuus>

Jyväskylän kaupungin tiedotuslehti. 2005. Haettu 28.11.2017 osoitteesta <http://www3.jkl.fi/tiedotus/lehti/index.php/2005-07/726>

Jyväskylän kaupunki 2012. *Jyväskylän kaupungin viherpolitiikka 2012*. Haettu 19.10.2017 osoitteesta <https://www.jyvaskyla.fi/kaavoitus/viherpolitiikka>

Jyväskylän kaupunki 2015. *JYTE Jyväskylän yhteistoiminta-alueen terveyskeskus*. Haettu 19.10.2017 osoitteesta http://www.jkl.fi/instance/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/59190_tk_sairaala_yleisesite_pieni.pdf

Jyväskylän kaupunki. 2017. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Haettu 19.10.2017 osoitteesta <http://www.jyvaskyla.fi/terveys/terveyskeskussairaala/kyllo/>

Jyväskylän kaupunki 2018. Jyväskylän karttapalvelu. Haettu 4.2.2018 osoitteesta <https://kartta.jkl.fi/IMS/>

Kaplan, S. 1995. The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology* 15, 169–182. Haettu 20.12.2017 osoitteesta <http://willsull.net/resources/KaplanS1995.pdf>

Keski-Suomen liitto. 2016. Keski-Suomen maakunnallisesti merkittävät rakennetut kulttuuriympäristöt 2016. Haettu 12.1.2018 verkkodokumentti osoitteessa [https://www.keskisuomi.fi/filebank/25246-MAAKUNNALLISESTI_MERKITTAVAT_RAKENNETUT_KULTTUURIYMPARISTOT_2016_\(15_8_2017\).pdf](https://www.keskisuomi.fi/filebank/25246-MAAKUNNALLISESTI_MERKITTAVAT_RAKENNETUT_KULTTUURIYMPARISTOT_2016_(15_8_2017).pdf)

Koivunen, T. 2010. Vankilaympäristö. Teoksessa Rappe, E., Linden, L. & Koivunen, T. (toim.) *Puisto, puutarha ja hyvinvointi*. Toinen painos. Porvoo: Bookwell Oy, 129–137.

Korpela, K. 2007. Luontoympäristöt ja hyvinvointi. *Psykologia* 42, 364–376. Haettu 21.11.2017 osoitteesta https://www.researchgate.net/publication/262066113_Korpela_K_2007_Luontoymparistot_ja_hyvinvointi_Psykologia_42_364-376

Koskinen, S., Pitkälä, K. & Saarenheimo M. 2013. Gerontologinen kuntoutus. Teoksessa Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) *Gerontologia*. Toinen painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 547–563.

Kotilainen, H. 2001. Laitosympäristön muutostrendit. Teoksessa H-L. Liikainen (toim.) *Hyvän asumisen ja elämisen elementit*. Suomen ympäristö 531. Helsinki: Edita Oyj, 47–51.

Kyllön terveystieteiden keskus osasto 1 2016. Kyllön terveystieteiden keskuksen osasto 1 toimintatapa kuvataan myös oheisessa julisteessa, joka on myös osaston tuloaulassa. Nopean kotiutuksen mallia käytetään jokapäiväisessä työssä ja teemme tämän yhteistyössä potilaan, omaisen ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. Facebook-päivitys 1.3.2016. Haettu 19.10.2017 osoitteesta <https://www.facebook.com/kylloos1/>

Lindén, L. 2010a. Menneiden aikojen puistoja ja puutarhoja. Teoksessa Rappe, E., Linden, L. & Koivunen, T. (toim.) *Puisto, puutarha ja hyvinvointi*. Toinen painos. Porvoo: Bookwell Oy, 11–19.

Lindén, L. 2010b. sairaalat, hoito- ja kuntoutuslaitokset. Teoksessa Rappe, E., Linden, L. & Koivunen, T. (toim.) *Puisto, puutarha ja hyvinvointi*. Toinen painos. Porvoo: Bookwell Oy, 103–116.

Luke (n.d.). Luonto hyvinvoinnin lähteenä -esite. Haettu 23.10.2017 osoitteesta <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

Luke ja THL 2017. *Green Care -laatutyökirja*. Luonnonvarakeskus ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 3.1.2018 osoitteesta [http://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/222/Green-Care laatutyokirja-28.1.2017.pdf](http://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/222/Green-Care%20laatutyokirja-28.1.2017.pdf)

Marcus, C. & Barnes, M. Introduction: Historical and Cultural Perspective on Healing Gardens. Teoksessa Marcus, C. & Barnes, M. 1999. *Healing Gardens: Therapeutic benefits and design recommendations*. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc., 1–26.

Marcus, C. & Sachs, N. 2014. *Therapeutic Landscapes: An Evidence-Based Approach to Designing Healing Gardens and Restorative Outdoor Spaces*. New York: John Wiley and Sons, Inc.

Nikkilä, K. 2003. *Puutarhaterapiaopas*. Pori: Kehitys Oy.

Nurmela, S. 2017. Osastonhoitaja. Kyllön sairaala. Keskustelu 24.7.2017.

Pasanen, T. & Korpela, K. 2015. Luonto liikuttaa ja elvyttää. *Liikunta & Tiede* 52 (4) 4–9. Haettu 29.10.2017 osoitteesta [https://www.researchgate.net/publication/282025593_Pasanen T Korpela K 2015 Luonto liikuttaa ja elvyttää Liikunta Tiede 524 4-9](https://www.researchgate.net/publication/282025593_Pasanen_T_Korpela_K_2015_Luonto_liikuttaa_ja_elvyttaa_Liikunta_Tiede_524_4-9)

Pikkarainen, A. 2014. *Ikääntyneiden ihmisten kuntoutus. Taustateksti oppaaseen työntekijöille*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Haettu 6.12.2017 osoitteesta <http://www.kela.fi/documents/10180/751941/ik%C3%A4%C3%A4ntyneiden+ihmisten+kuntoutus.pdf/5352d031-d2b1-4352-90fc-9eb77961f272>

Rakennustieto Oy. 2011. *RT 88-11018 Portaat ja luiskat*. Haettu 15.2.2018 Hämeen ammattikorkeakoulun Finna Rakennustiedon kortistot-tietokannasta: <https://www-rakennustieto-fi.ezproxy.hamk.fi/kortistot/tuotteet/105877.html.stx>

Rakennustieto 2017. Liikkumisen tilantarve, ovi aukeaa kohti, rollaattori. Haettu 15.2.2018 osoitteesta [http://www.esteettomyys.rakennustieto.fi/vaatimukset/liikkumisen tilantarve ovi aukeaa kohti rollaattori/liikkumisen tilantarve](http://www.esteettomyys.rakennustieto.fi/vaatimukset/liikkumisen_tilantarve_ovi_aukeaa_kohti_rollaattori/liikkumisen_tilantarve)

Rapal Oy. 2018. Fore-kustannuslaskelmaohjelma. Haettu 15.1.2018 osoitteesta <https://portal.fore.fi/>

Rappe, E. 2005. *The influence of green environment and horticultural activities of the subjective well-being of the elderly living in long-term care*. University of Helsinki. Publication 24.

Rappe, E. 2010a. Puutarhaterapia. Teoksessa Rappe, E., Linden, L. & Koivunen, T. (toim.) *Puisto, puutarha ja hyvinvointi*. Toinen painos. Porvoo: Bookwell Oy, 45–60.

Rappe, E. 2010b. Kasvit ja vanhusten hyvinvointi. Teoksessa Rappe, E., Linden, L. & Koivunen, T. (toim.) *Puisto, puutarha ja hyvinvointi*. Toinen painos. Porvoo: Bookwell Oy, 117–127.

Salmenaukio, A. 2017. Tekonurmi. Sähköpostiviesti tekijälle 25.10.2017.

Salovuori, T. 2014. *Luonto kuntoutumisen tukena*. Mediapinta 2014.

Sainio, P., Koskinen, S., Sihvonen, A-P., Martelin, T. ja Aromaa, A. 2013. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Teoksessa Heikkinen, H., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) 2013. *Gerontologia*. 3. uudistettu painos. Kustannus Oy Duotecim.

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveennummi, A. 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. *Yhteiskuntapolitiikka* 76(3). Haettu 20.11.2017 osoitteesta https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/Soini_Yhteiskuntapolitiikka.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö (n.d.) Sosiaali- ja terveyspalvelut. Kuntoutus. Haettu 25.11.2017 osoitteesta <http://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>

Tilastokeskus. 2015 Väestöennuste. Liitetaulukko 1. Väestö ikäryhmittäin koko maa 1900–2060 (vuodet 2020–2060: ennuste). Haettu 6.12.2017 osoitteesta http://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015-10-30_tau_001.fi.html

Suvikas, A., Laurell, L. & Nordman, P. 2013. *Kuntouttava lähihoito*. 7. uud. p. Porvoo: Bookwell Oy.

Terveydenhuoltolaki 1326/2010. Haettu 10.12.2017 osoitteesta <http://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2010/20101326>

Terveyskylä (n.d.) Kuntoutuksen osa-alueet. Kuntoutumistalo.fi. Erikoissairaanhoidon verkkopalvelu. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri HUS. Haettu 25.11.2017 osoitteesta <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/tietoa/kuntoutuksen-eri-muodot/kuntoutuksen-osa-alueet>

THL 2017. Perusterveydenhuollon vuodeosastohoito vuosina 2015-2016. Tilastoraportti 13/2017. Haettu 7.12.2017 osoitteesta <https://www.julkari.fi/handle/10024/134563>

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. Ylen, M. 2007. *Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin*. Metlan työraportteja 52. Haettu 27.11.2017 osoitteesta https://www.academia.edu/2904419/Luonnon_merkitys_kaupunkilaisille_ja_vaikeus_psykkiseen_hyvinvointiin

Ulrich, R. S. 2002. Health benefits of gardens in hospitals. Paper for conference Plants for People. International Exhibition, Floriade. Haettu 5.11.2017 osoitteesta https://www.researchgate.net/publication/252307449_Health_Benefits_of_Gardens_in_Hospitals

Ulrich, R. S. 1999. Effects of Garden on Health Outcomes: Theory and Research. Teoksessa Marcus, C. & Barnes, M. 1999. *Healing Gardens: Therapeutic benefits and design recommendations*. USA, 27–86.

Uosukainen, L. ja Hirvonen, J. 2014. Luonto laitospäristössä. Teoksessa Hirvonen, J. & Skyttä, T. (toim.) *Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut - Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen*. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Tampere: Tammerprint Oy. Haettu 27.11.2017 osoitteesta <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81448/URNISBN9789515884305.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vallinkoski, M. Viherpolitiikan esittely. Viherseminaarin esittelydiat. Haettu 30.12.2017 osoitteesta <http://www2.jkl.fi/kaavakartat/viherpolitiikka/1mervivallinkoski.pdf>

Valtioneuvoston asetus rakennuksen esteettömyydestä 241/2017. Haettu 15.4.2018 osoitteesta <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170241#Pidp450522544>

VanhPL, Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 980/2012. Julkaisu oikeusministeriön Finlex-palvelussa, osiossa Ajantasainen lainsäädäntö. Haettu 8.12.2017 osoitteesta <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Vanhustyön keskusliitto & Viherympäristöliitto ry. 2004. *Vanhusten palvelutalojen pihan suunnitteluohje*. Helsinki: Tyylipaino Oy.

Winterbottom, D. & Wagenfeld, A. 2015. *Therapeutic Gardens: Design for Healing Spaces*. Portland: Timber Press, Inc.

Yle 2010. Kaupungin haasteet tuotiin sairaalan pihalle. Uutinen Ylen verkkosivulla 12.5.2010. Haettu 19.10.2017 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-6155559>

Yli-Viikari, A., Lilja, T., Heikkilä, K., Kirveennummi, A., Kivinen, T., Partanen, U., Rintamäki-Lahtinen, L., Soini, K. 2009. *Green Care -terveyttä ja hyvinvointia maatilalta*. Haettu 25.1.2018 osoitteesta <http://ju-kuri.luke.fi/handle/10024/475088>

Ympäristöministeriö. Valtioneuvoston periaatepäätös 18.4.2013. Ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelma vuosille 2013–2017. Haettu 3.1.2018 osoitteesta http://www.ym.fi/fi-FI/Asuminen/Ohjelmat_ja_strategiat/Ikaantyneiden_asumisen_kehittamisohjelma



NOKO = NOpeasti KOTiin

Potilaan tukena omaiset ja useat ammattilaiset

Lääkäri, sairaanhoitaja, fysio-terapeutti, yhteyshoitaja, sosiaalityöntekijä, perushoitaja/lähihoitaja.

POTILAS SAIRAALASSA

Sairaalassa olon syy

Syy määrittää sen, kauanko potilas on sairaalassa. Potilas pääsee kotiin, kun sairaalassa olon syy on saatu hoidettua.

Jokapäiväinen NOKO:

Miksei JO torstaina? Niin, miksi odottaa perjantaihin? Potilaan etu on, että potilas pääsee mahdollisimman nopeasti kotiin. Se on myös sairaalan etu: Olemme jälleen valmiita ottamaan uuden potilaan hoitoomme.

Omaisen NOKO:

Osallistuva omainen mahdollistaa kotiin pääsyn. Omaisena voit kysyä, motivoida ja mahdollistaa nopean kotiin pääsyn. Haluuko omaisesi kotiin? Kannusta häntä siihen!

Kotiin paluu tehdään yhdessä turvallisesti ja hallitusti. Jos olet huolissasi omaisesi kotona pärjäämisestä, keskustele henkilökuntamme kanssa. Me opastamme ja neuvomme, mistä tarvittaessa saatte apua ja tukea kotiin.

Viikonlopun NOKO:

Haluaisitko käydä kotona pitkän hoitoajan välillä? Se on mahdollista. Viikonloppuna voit käydä kotona ja olla vaikka yötä. Kysy mahdollisuuksista henkilökunnaltamme.

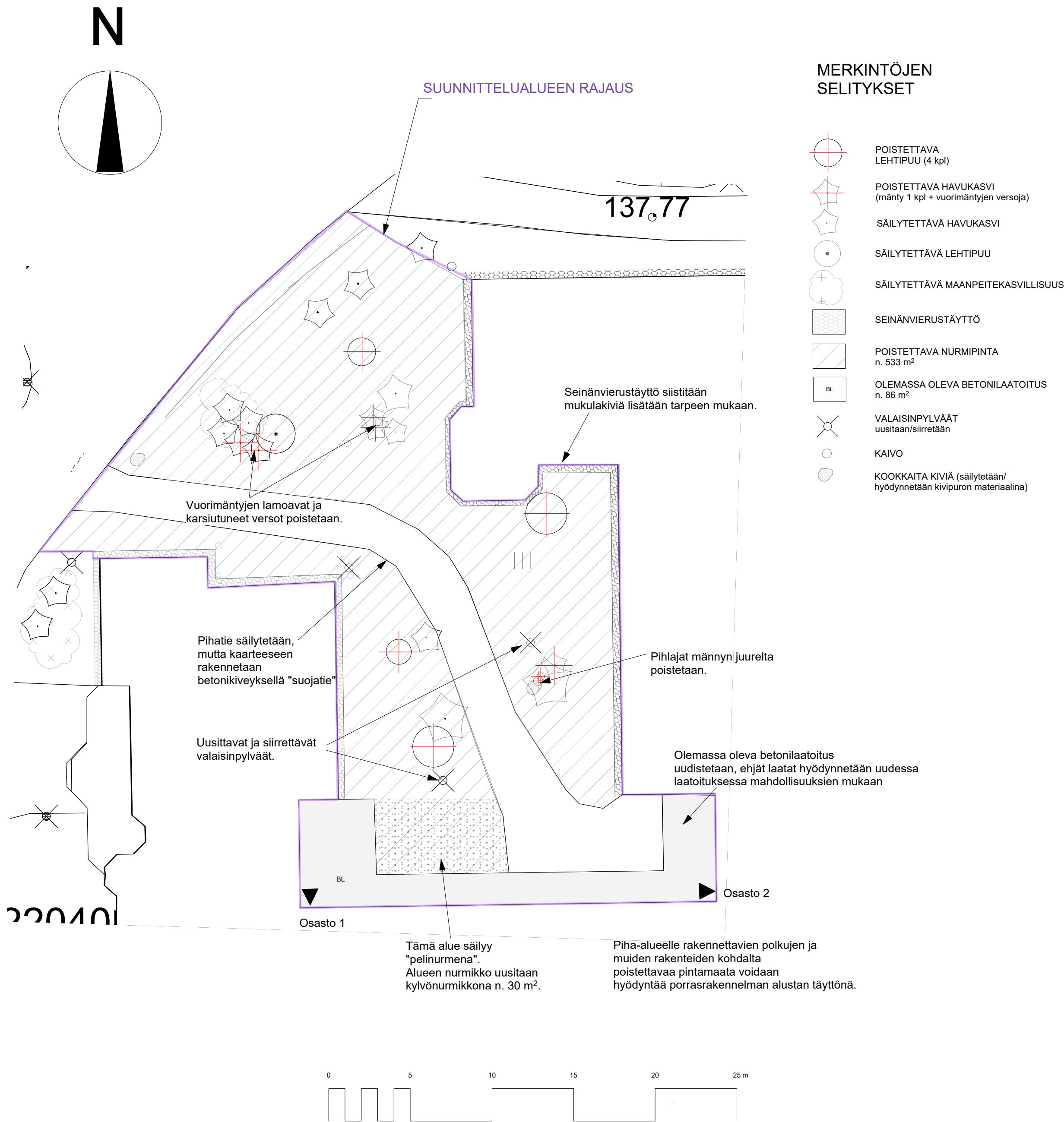
Omainen, mille tämä kuulostaa? Mahdollista, kokeile, rohkaise, kysy. Voimme sopia käynnistä kotona yhdessä. Kyseessä voi olla piipahdus tai 1–3 vuorokauden mittainen vierailu.

Potilaan NOKO:

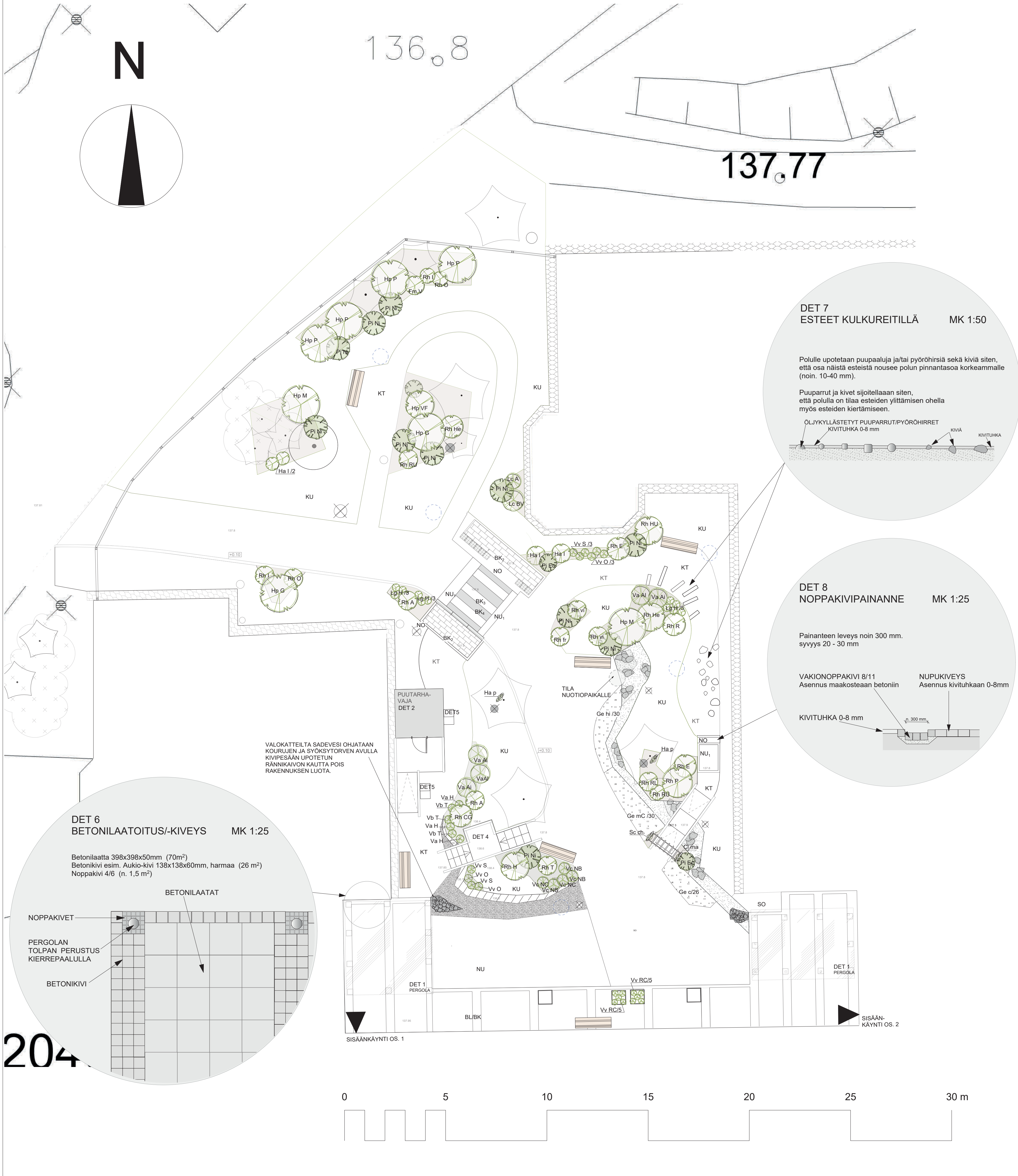
Mikset pääsisi jo torstaina kotiin? Potilaana olet hoitosi pomo. Ole aktiivinen ja päättävä. Kerro, milloin haluat päästä kotiin.

Kerro ja kysy sairaalassaolosi liittyvistä asioista. Ota puheeksi myös lääkityksesi ja pyydä ohjeita, joiden avulla pärjäisit kotona paremmin.

Ammattilainen kirjaa nämä asiat ylös ja arvioi kanssasi päivittäin, milloin pääset kotiin.



kaupunginosa		
rakennustoimenpide		piirustuslaji
Pihan saneeraus		
rakennuskohteen nimi ja osoite		piirustuksen sisältö
Kyllön sairaala / sisäpiha Keskussairaalantie 20 40700 Jyväskylä		mittakaava
		Poistettava kasvillisuus ja uusittavat pinnoitteet
		1:200
paikka	päivämäärä	suunnitteluala
Jyväskylä	10.5.2018	
allekirjoitus	VIH	
Pirkko-Liisa Heinänen		



MERKKIEN SELITYKSET

- SÄILYTETTÄVÄ HAVUKASVI**
- SÄILYTETTÄVÄ KASVIRYHMÄ**
- ISTUTETTAVA HAVUKASVI**
- ISTUTETTAVA LEHTIPENSA**
- ISTUTETTAVA MARJAKASVI**
- ISTUTETTAVA KÖYNNÖSI**
- NURMIKKO** (n. 30 m²)
Vaihtoehtoisesti voi myös toteuttaa sora-/kivituhkapinnnoitteen.
- ISTUTETTAVA PERENNA-ALUE** (n. 9,5 m²)
- KUNTTA** (n. 295 m²)
- BETONILAATOITUS /-KIVEYS** (DET 6)
- BETONIKIVEYS** (n. 7,2 m²)
Esim. Kartanokivi 278x138x60mm, savu, tiiliadonta
- BETONIKIVEYS** (2,5 m²)
Esim. Kartanokivi 278x138x60mm, valk., sileä, tiiliadonta
- BETONIKIVEYS** (3 m²)
Esim. Kartanokivi 278x138x60mm, musta, sileä, tiiliadonta
- NUPUKIVI** 140x220x140, lohkoitu harmaa (3,7 m²)
As. poikittain, reunakiveyksenä asennusmaakosteen betonin.
- VAKIONOPPAKIVI** 8/11, harmaa (n. 5,2 m²)
As. maakostean betonin.
- KENTTÄKIVEYS** (n. 18 m²)
As. lappapelelel maakostean betonin.
- KIVITUHKA** 0-8 mm
- SEINÄNVIERUSTÄYTTO**
Olemassa olevan saneeraus mukulakivillä tarpeen mukaan.
- OLEMASSA OLEVA SORAPINNOITE**
- LOHKAREKIVIMUURI** (n. 3 m²),
korkeus 100 - 300 mm
- LUISKATTU REUNAKIVI** LR170 (3 kpl)
harmaa
- GRANIITTIREUNAKIVI** R10, harmaa (30 m)
- VAROITAVA LAATTA** (9 kpl)
295x295x80 mm, valkoinen
- LOHKAREKIVET** SINGELI
KALLIOMURKE
- KIVIPURO** (n. 13 m²)
Lohkarekivet 2-10 kg ja 2-30 kg, musta
Singeli 16-32 mm (n. 9 m²), kerospaksuus 30mm)
Kalliomurke 0-32 mm
- AITA**
pituus 32 m, sis. ajoportin
- PENKKI** 6 kpl
- ISTUTUSALLAS** 4 kpl
- PYLVÄSSVALAISIN** (4 kpl)
- MAAVALAISIN** (3 kpl)
- OLEMASSA OLEVA KAIVO**
- MAAMERKKI**
Esim. taidetta / iso kivi tms. huomion kiinnittäjä.
- VARUSTE- JA KALUSTE-EHDOTUKSET:**
puualta, (esim. puuelementtilta PIHA, Kruunuaita Oy, väri ruskea)
puupenkki selkä- ja käsinojilla (esim. TRECO -penkki, runko RAL9005, puuosat RAL 8015)
FLORIUM -istutusallas 700x700x700mm puurimolitusella
Esim. tiilistä muraattua tai betonisen kaivonrenkaan sisään toteutettu rajattu tila.

KASVILLISUUS

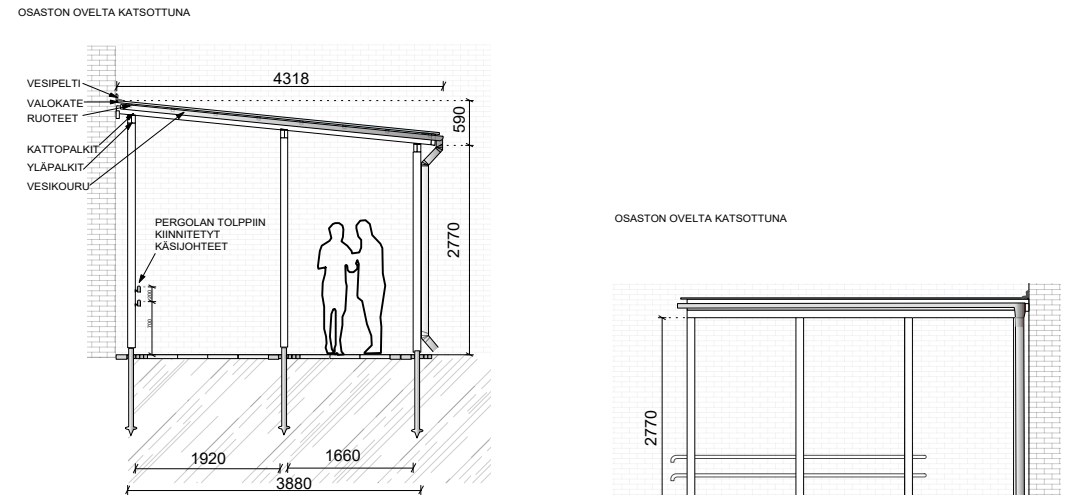
TUNNUS	NIMI	TAIMIKOKO	IST.ETÄISYYS (cm)	KPL
HAVUKASVIT				
Pi Ec	Picea abies 'Echiniformis', siilikuusi	25-30 cm	70	3
Pi Ni	Picea abies 'Nidiformis', pesäkuusi	30-40 cm	100	11
LEHTIPENSAAT				
Fm V	Fothergilla major 'Velho', höyhenpensas	30-50 cm	100	1
Ha I	Hydrangea arborescens 'Invincibelle', pallohortensia	20-40 cm	80	4
Hp P	Hydrangea paniculata 'Praecox', kuutamohortensia	3,5 L	100	4
Hp M	Hydrangea paniculata 'Mustila', mustilanhortensia	3,5 L	100	2
Hp G	Hydrangea paniculata 'Grandiflora', sysshortensia	3,5 L	100	1
Hp VF	Hydrangea paniculata 'Vanille Fraise', sysshortensia	30-40 cm	100	1
Lg H	Ledum groenlandicum 'Helma', lännenpursu		50	10
Rh A	Rhododendron 'Adalmina', puistoatsalea	30-40 cm	80	2
Rh CG	Rh. 'Catawbiense Grandiflorum', puistoalppiruusu	40-50 cm	150	1
Rh E	Rhododendron 'Elviira', lamoalppiruusu	20-25 cm	50	2
Rh fr	Rhododendron x fraseri, kevätatsalea	3,5 L	100	1
Rh H	Rhododendron 'Haaga', alppiruusu	30-40 cm	100	1
Rh He	Rhododendron 'Helikki', nukka-alppiruusu	20-30 cm	100	2
Rh I	Rhododendron 'Illusia', puistoatsalea	30-40 cm	90	2
Rh O	Rhododendron 'Onnimanni', puistoatsalea	30-40 cm	50	2
Rh HU	Rhododendron 'Helsinki University'	25-40 cm	150	1
Rh LD	Rhododendron viscosum 'Lemon Drop', tuoksuatsalea	20-30 cm	100	2
Rh P	Rhododendron 'Pekka', alppiruusu	30-40 cm	100	1
Rh R	Rhododendron 'Raisa', alppiruusu	20-30 cm	70	1
Rh RL	Rhododendron x 'Rosy Lights', revontuliatsalea	30-40 vm	100	1
Rh RU	Rhododendron 'Ruusunen Uni', puistoatsalea	30-40 cm	50	2
Rh T	Rhododendron 'Tarleena', puistoatsalea	30-40 cm	100	1
MARAJAKASVIT				
Lc A	Lonicera caerulea var. kamschatica 'Aurora', marjasinikuusama	30-50 cm	100	1
Lc BV	Lonicera caerulea var. kamschatica 'Blue Velvet', makeasinikuusama	30-50 cm	100	1
Va Ai	Vaccinium angustifolium 'Aino', pensasmustikka	2 L	100	3
Va Al	Vaccinium angustifolium 'Alvar', pensasmustikka	2 L	100	2
Va H	Vaccinium angustifolium 'Hele', varpumustikka	2 L	50	3
Vb T	Vaccinium brittonii 'Tumma', varpumustikkaa	2 L	50	3
Vc NC	Vaccinium corymbosum 'North country', pensasmustikka	2 L	100	2
Vc NB	Vaccinium corymbosum 'North Blue', pensasmustikka	2 L	100	3
Vv O	Vaccinium vitis-idaea 'Otson Karkki', puolukka	1,5 L	30	5
Vv S	Vaccinium vitis-idaea 'Sanna', puolukka (tai muu puolukkalajike)	0,7 L	30	5
Vv RC	Vaccinium vitis-idaea 'Red Candy', pensaspuolukka	1,5 L	30	10
KÖYNNÖKSET				
Cl ma	Clematis mandshurica, mantsuriankärhö	30-40 cm		1
Ha p	Hydrangea anomalia subsp. petiolaris, köynnöshortensia	30-40 cm		2
Sc ch	Schisandra chinensis, palsamiköynnös	30-40 cm		1
PERENNAT				
Ge mc	Geranium macrorrhizum, tuoksukurjenpolvi	AT	35	30
Ge hi	Geranium himalayense, idänkurjenpolvi	AT	30	30
Ge c	Geranium x cantabrigiense, peittokurjenpolvi	AT	30	26

MÄNNYKNUORIKATE (81 m²)
puiden, pensaiden ja köynnösten juuristoalueelle, kerrospaksuus n. 50 mm

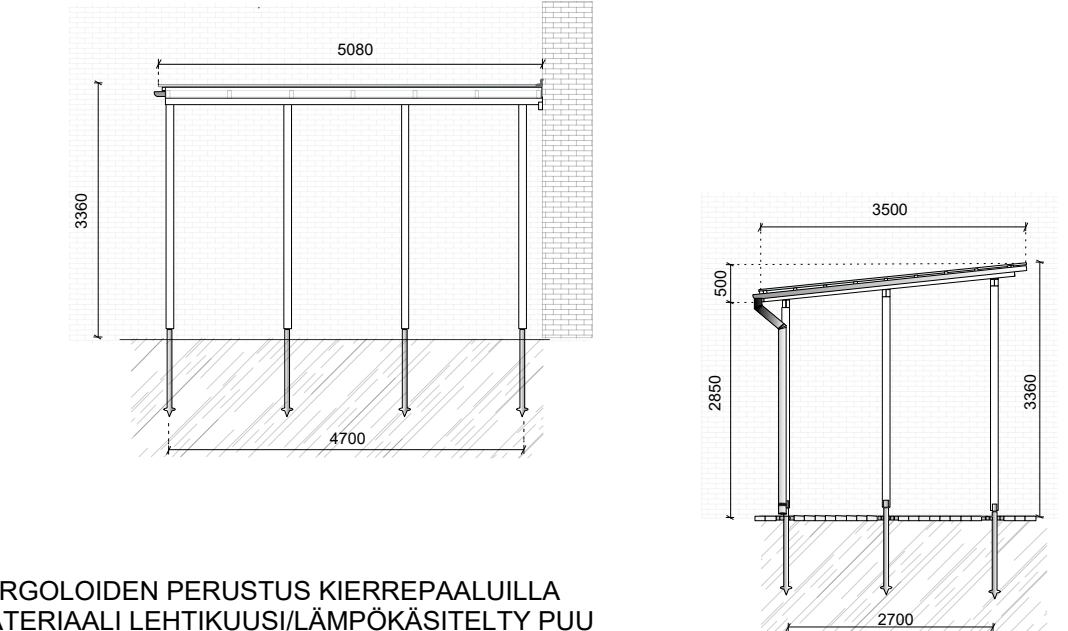
hankintaprosessi	varojen hankintaprosessi
hankintatila	hankintatila
Pihan saneeraus	hankintatila
Kyllön sairaala / sisäpiha Keskusairaalantie 20 40700 Jyväskylä	Vihersuunnitelma DET 6 Betonilaatitus/-kiveys DET 7 Esteet kulkureitillä DET 8 Noppakivipainanne MK 1:100 MK 1:25 MK 1:50 MK 1:25
hankintatila	hankintatila
hankintatila	hankintatila
Pirkko-Liisa Heinänen	VIH

DET 1
PERGOLAT
MK 1:100

PERGOLA 1
OSASTON 1 SISÄÄNKÄYNNIN LUONA



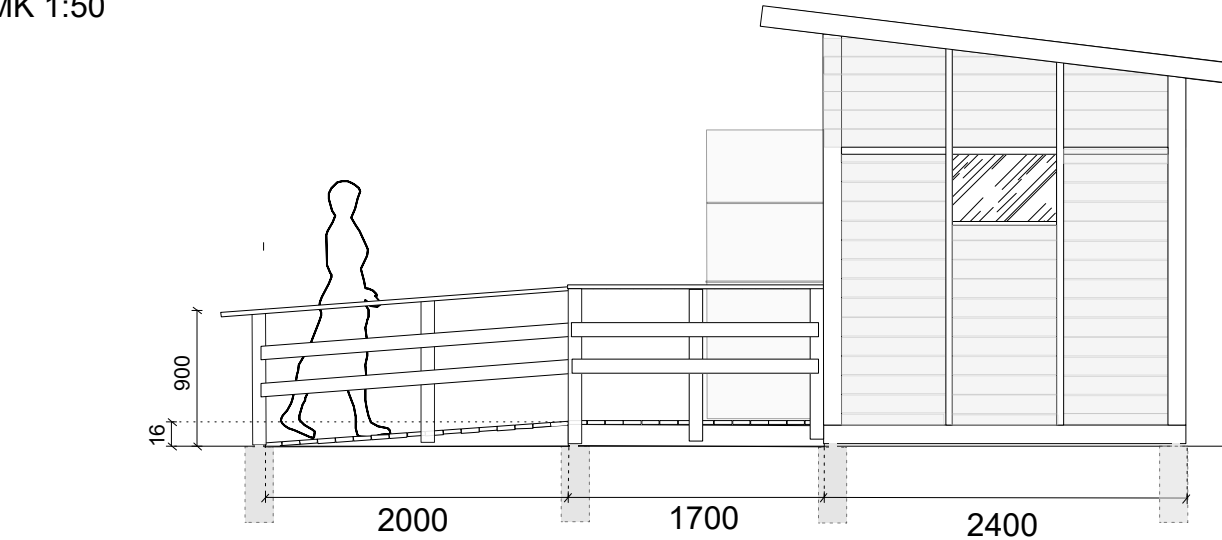
PERGOLA 2
OSASTON 2 SISÄÄNKÄYNNIN LUONA



PERGOLOIDEN PERUSTUS KIERREPAALUILLA
MATERIAALI LEHTIKUUSI/LÄMPÖKÄSITELTY PUU

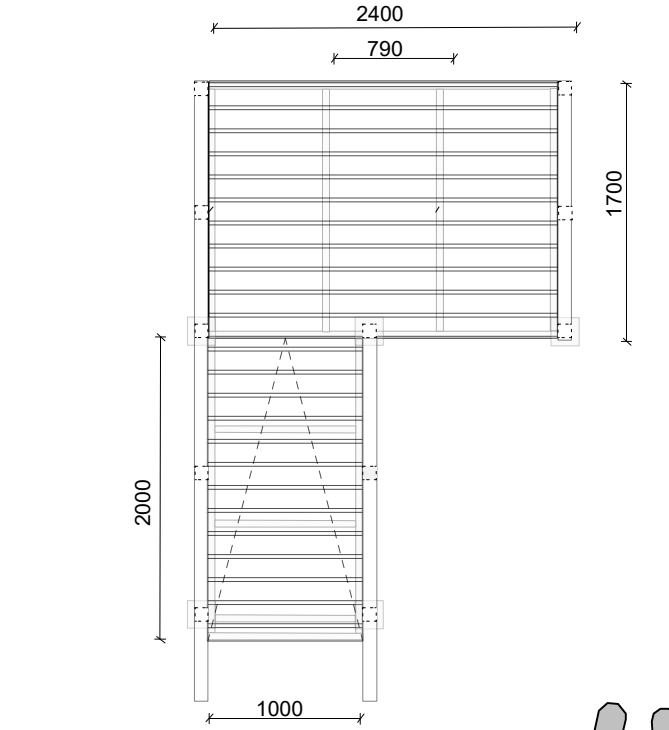
Molemmat pergolat on esitetty rakennuksen seinistä irrallisina rakenteina, jotka eivät ulotu sisäänkäyntien yläpuolelle. Valokatteen ulottaminen sisäänkäynnin päälle edellyttää rakenteiden kiinnittämistä ja tukemista rakennuksen seiniin.

DET 2
PUUTARHAHAJA JA LUISKA
MK 1:50



VAJAAN ON LIITETTY KUISTI JA LUISKA.

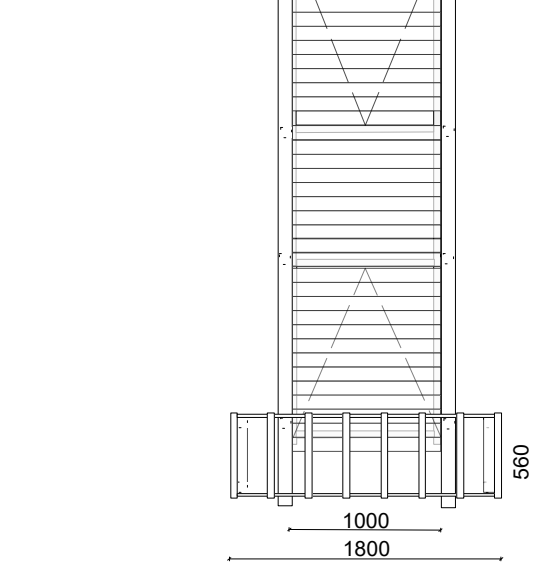
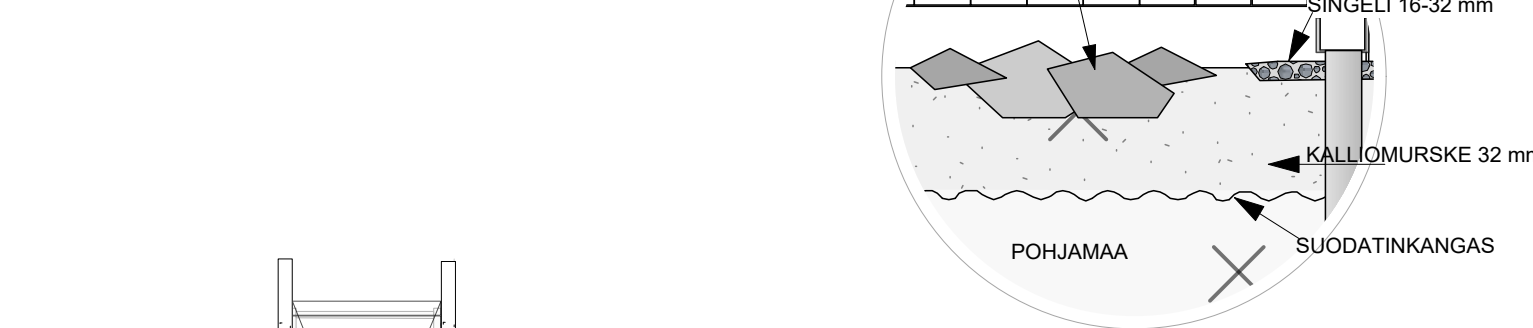
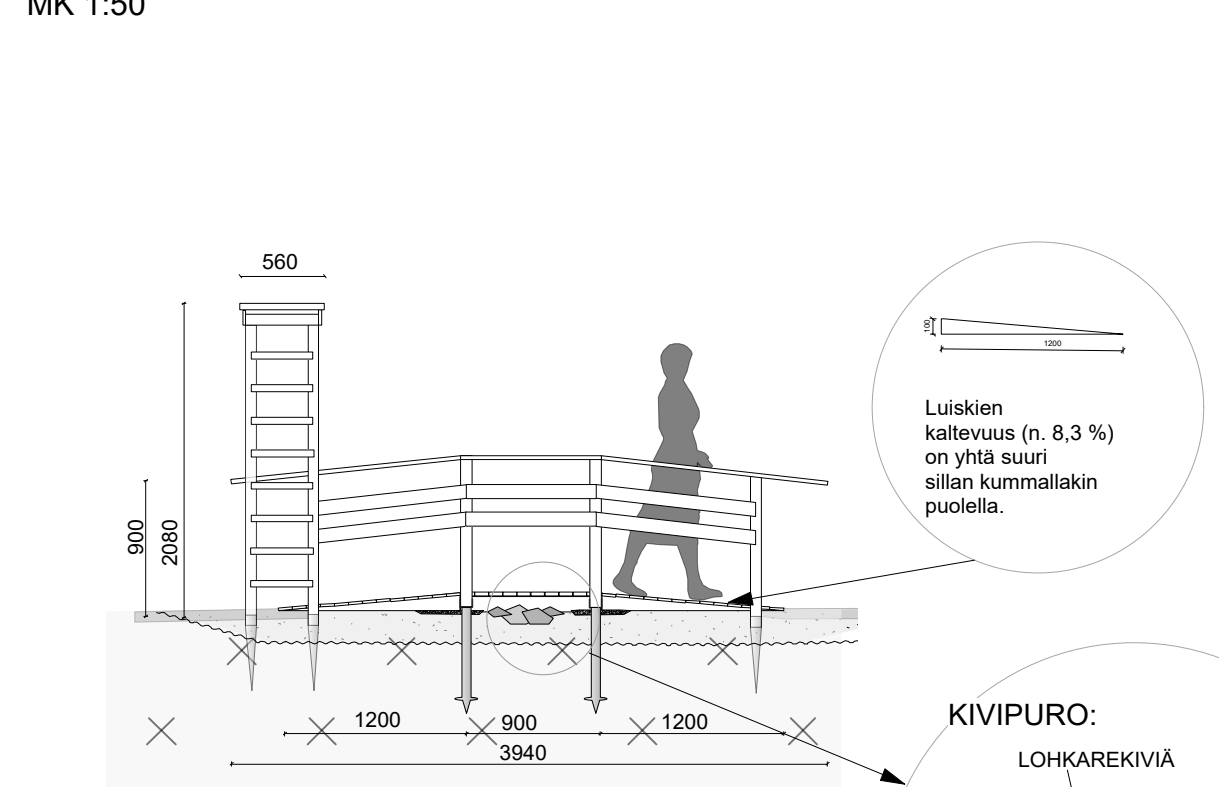
VARASTON JA KUISTIN PERUSTUKSET
SÄÄDETTÄVILLÄ PALKKIKENGILLÄ



Puutarhavan ulko- ja/tai sisäseinälle
kiinnitetään hyllyjä ja
seinäkoukkuja eri korkeuksille.

Detaljikuvassa esitetty puutarhavaaja vastaa mitoitukseltaan valmistajapihavarastoa (Pihavarasto MARA 5,8 m² pulpettikatolla, valmistaja Wood-Group, Salopuu Ky).

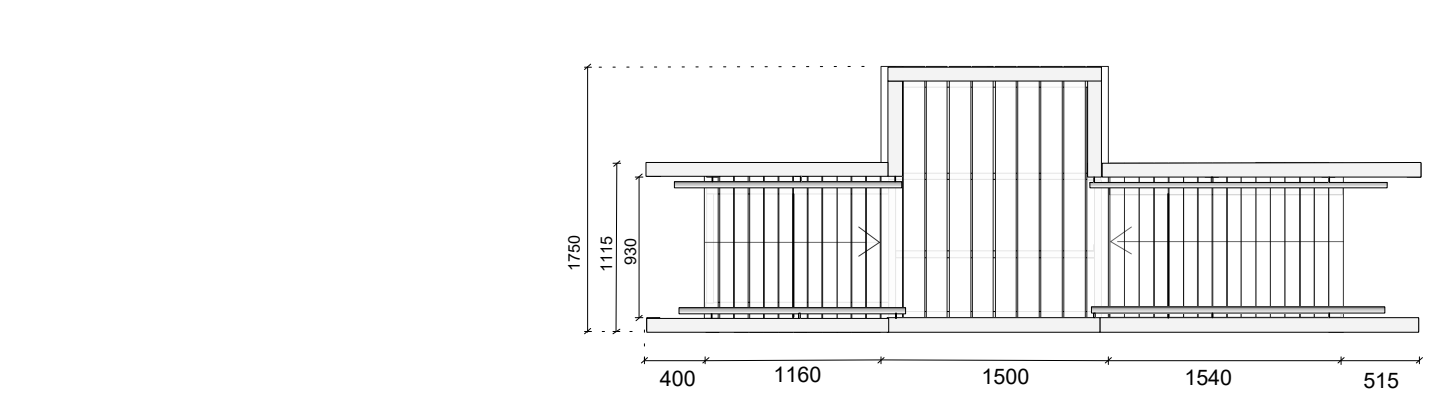
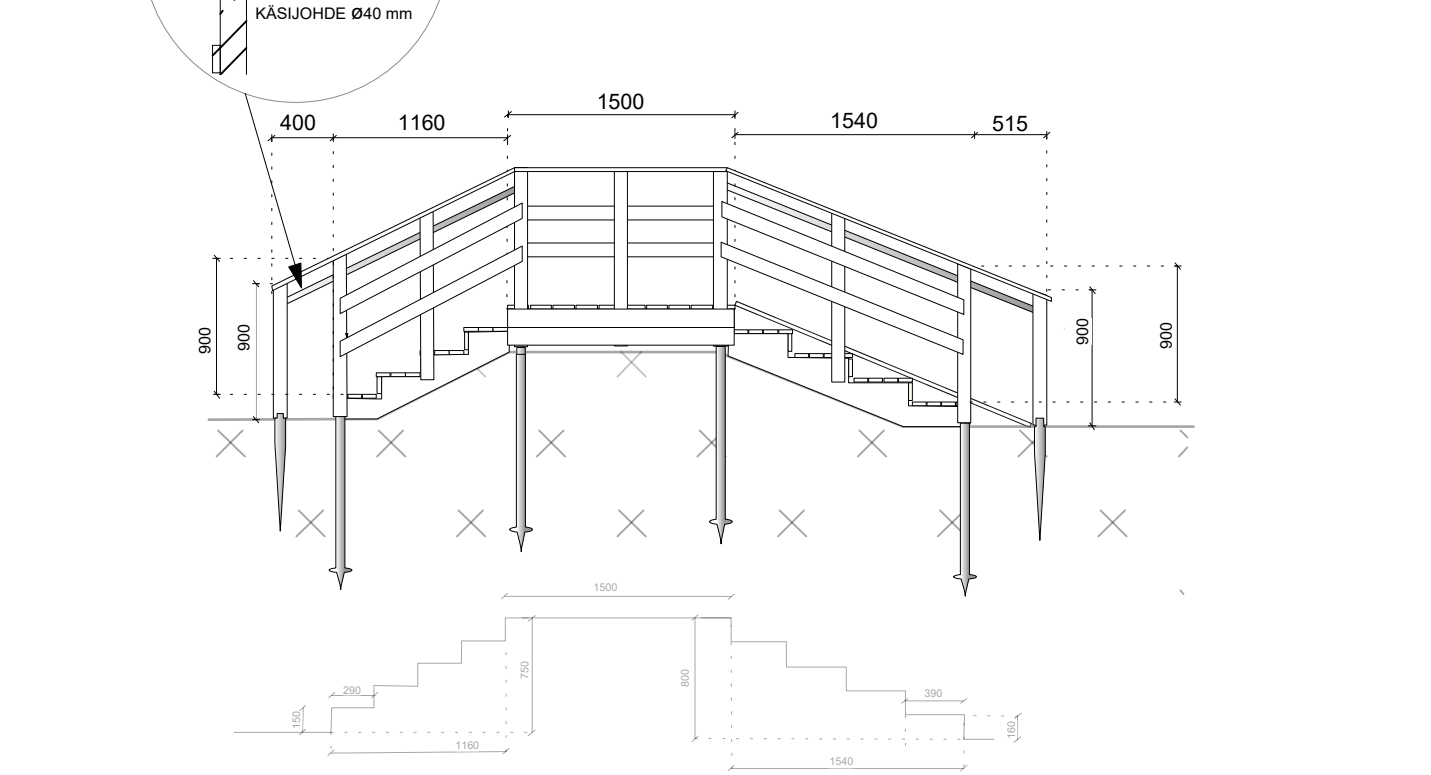
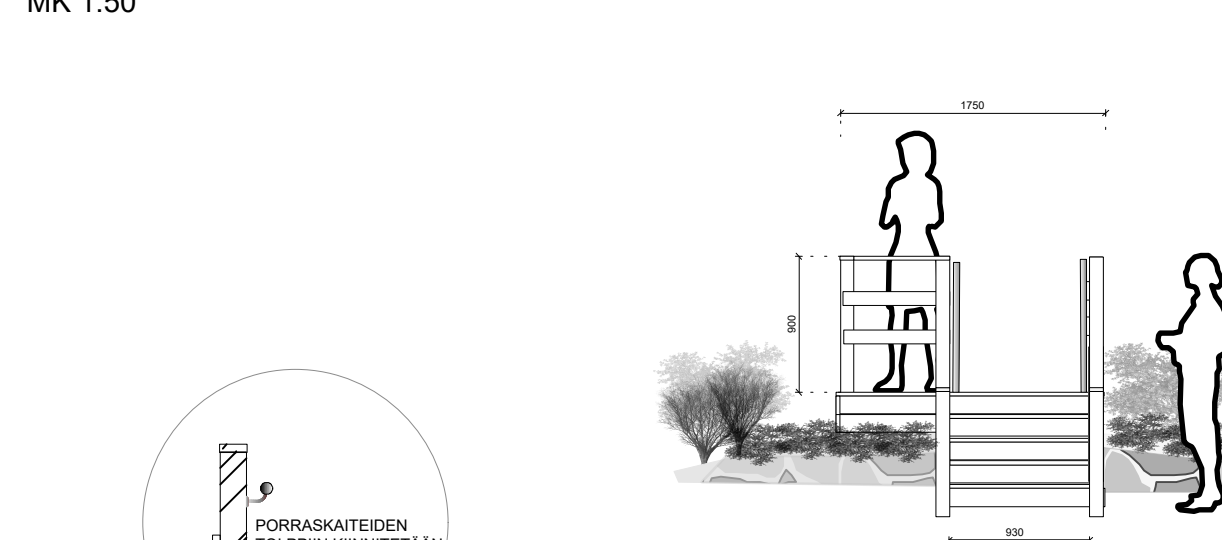
DET 3
SILTA JA PORTTI
MK 1:50



SILLAN PERUSTUS KIERREPAALUILLA
JA MAAKILOILLA

MATERIAALI LEHTIKUUSI TAI LÄMPÖKÄSITELTY PUU

DET 4
PORRASRAKENNE
MK 1:50

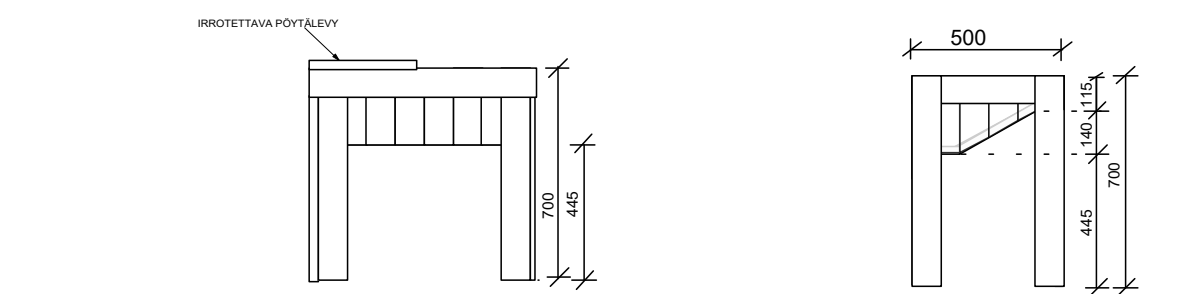
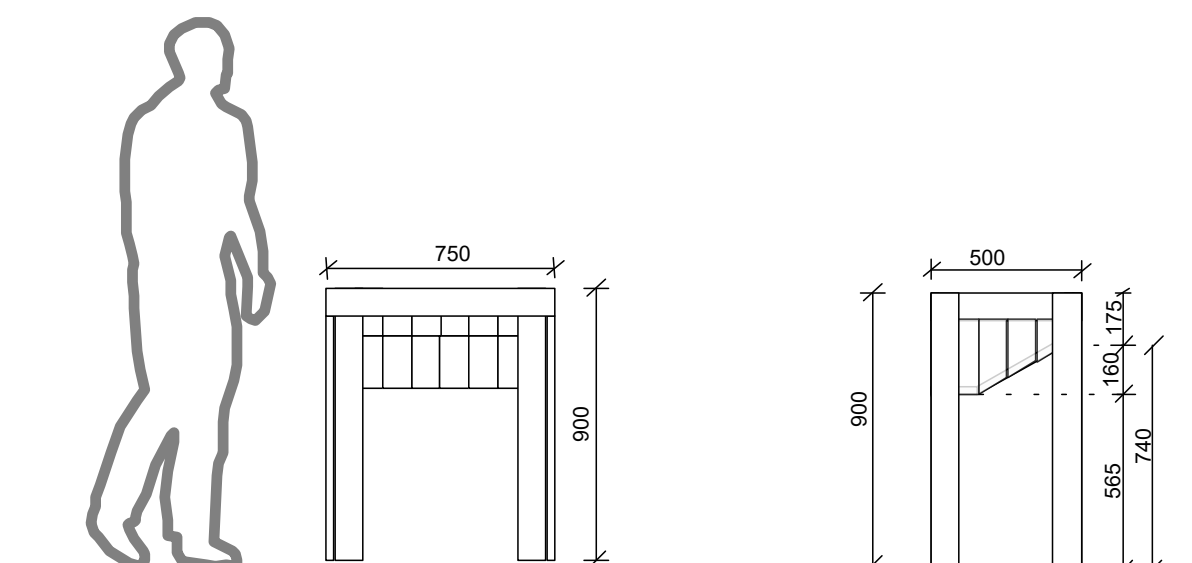


RAKENTEIDEN PERUSTUS KIERREPAALUILLA
JA MAAKILOILLA

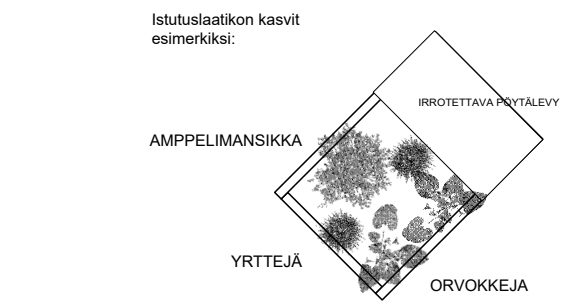
MATERIAALI LEHTIKUUSI TAI LÄMPÖKÄSITELTY PUU

DET 5
ISTUTUSLAATIKOT
MK 1:25

ISTUTUSLAATIKOIDEN KORKEUDET 90 cm JA 70 cm.



ISTUTUSLAATIKON PÄÄLLE
IRRALLINEN KANSILEVY, JOTA VOI
HYÖDYNTÄÄ APUTASONA.

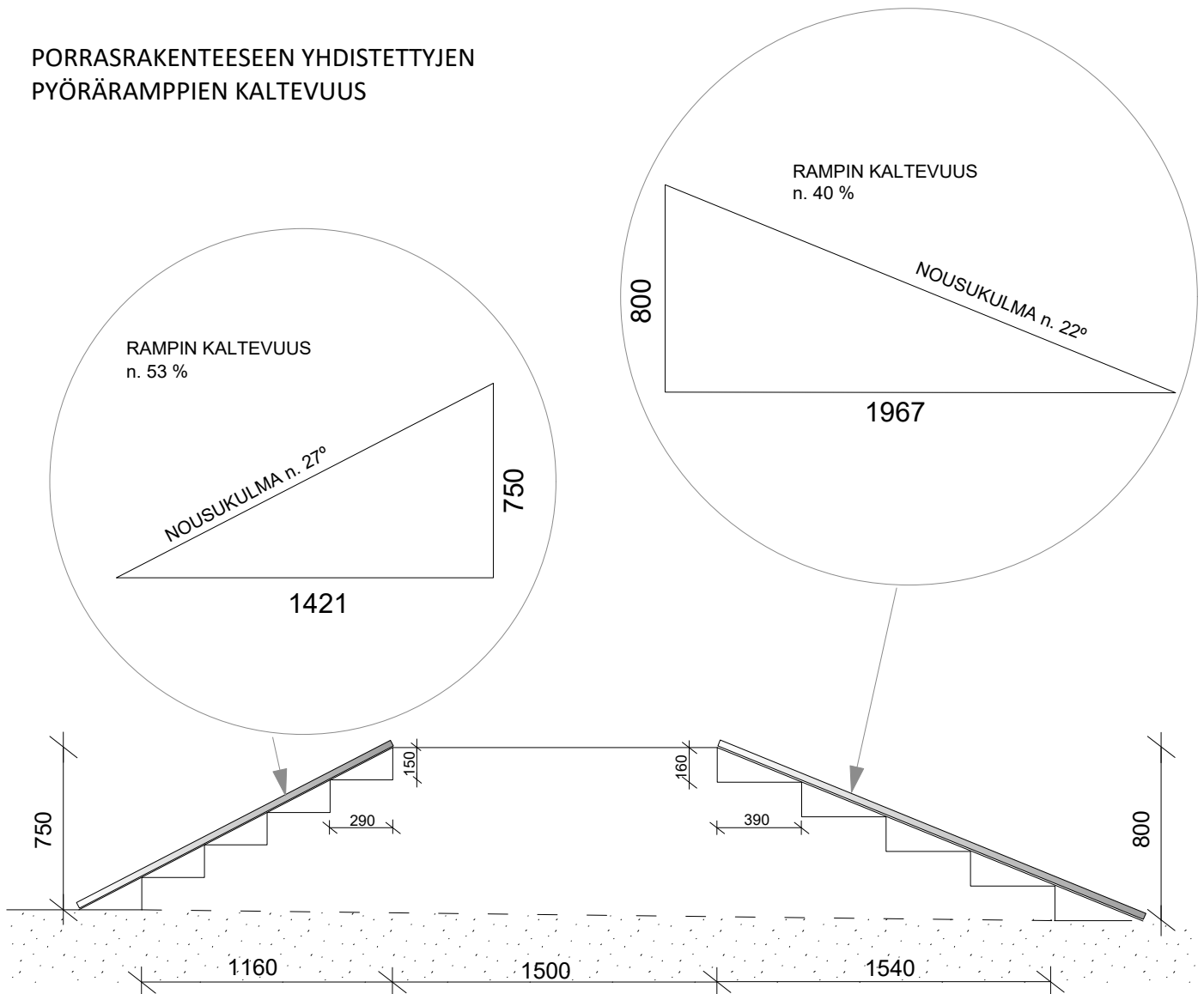


kaupunginosa	korttelitila	tonitil nro	viranomaisen merkintöjä
rakennuskohteen nimi ja osoite			piirustussaji
Pihan saneeraus			sisätila
rakennuskohteen nimi ja osoite			mittakaava
Kyllön sairaala / sisäpiha Keskussairaalantie 20 40700 Jyväskylä			DET1 Pergolat os.1 ja os. 2 DET2 Puutarhavaaja ja luiska DET3 Silta ja portti DET4 Porrasrakenne DET5 Istutuslaatikot
paikka			mitakaava
Jyväskylä			DET1 Pergolat os.1 ja os. 2 DET2 Puutarhavaaja ja luiska DET3 Silta ja portti DET4 Porrasrakenne DET5 Istutuslaatikot
päiväys			mitakaava
10.5.2018			DET1 Pergolat os.1 ja os. 2 DET2 Puutarhavaaja ja luiska DET3 Silta ja portti DET4 Porrasrakenne DET5 Istutuslaatikot
suunnittelija			mitakaava
Pirkko-Liisa Heinänen			DET1 Pergolat os.1 ja os. 2 DET2 Puutarhavaaja ja luiska DET3 Silta ja portti DET4 Porrasrakenne DET5 Istutuslaatikot

VIH

RAMPIT

PORRASRAKENTEESEEN YHDISTETTYJEN PYÖRÄRAMPPIEN KALTEVUUS



Suunnitellun porrasrakenteen mitoitukseen sovitettut pyörärampit olisivat kaltevuudeltaan melko jyrkät. Portaiden etenemää pidentämällä rampeja on mahdollista loiventaa, jolloin niiden hyödyntäminen rollaattorin kanssa liikuttaessa olisi vaivattomampaa. Portaan etenemän pidentäminen kasvattaa kuitenkin portaiden pituutta ja samalla portaiden tilantarvetta.

Esimerkiksi portaikon korkeuden ollessa 80 cm, kaltevuudeltaan 15 % suuruisen rampin pituudeksi tulisi runsaat viisi metriä. Jos portaikko pidennettäisiin vastaavan mittaiseksi, yhden portaan etenemä kasvaisi noin metrin pituiseksi.

EHDOTUKSIA KESÄKUKIKSI JA KASVEIKSI ISTUTUSLAATIKOIHIN			
Värikkäitä/useita värejä	Aurinko*	Varjo*	Mahdollisia ärsytysoireita**
Ahkeraliisat		X	Voi ärsyttää pujoallergikkoa.
Auringonkukat	X		
Heliotrooppi	X		
Kehäkukat	X		
Kesäpäivänhatut	X		
Krassit	X		
Kukonharjat	X	X	
Leijonankidat	X		
Marketat	X	X	
Orvokit	X	X	
Pelargonit	X		
Samettikukat	X		
Salviat (härme-, puna-, tulisalvia)	X		Ihoärsytys mahdollinen joillekin.
Riippuvia (ruukun/istutusaltaan reunalle)			
Ampelimansikka	X		Myrkyllinen (syötynä)
Hopeakäpälä	X		
Lumihiutale		X	
Muratit	X	X	
Pensaskrassit (myös köynnös-)	X		
Suikeroalpi (vihreä/keltalehtinen)	X	X	
Tuoksuherneet (myös köynnös-)	X		Myrkyllinen (syötynä)
Kosketeltavia			
Hopeakäpälä (nukkaiset lehdet)	X	X	
Kukonharjat (töyhtömainen, pörröinen kukinto)	X		
Ryytisalvia (nukkaiset lehdet)	X		
Tuoksuvia			
Heliotrooppi	X		
Laventeli	X		
Orvokit	X	X	
Tuoksupielus	X		
Tuoksuresseda	X		
Syötäviä			
Ampelimansikka	X		
Yrtit	X	X	
(Krassit, orvokit kehäkukat	X	X	
Helppoja vaihtoehtoja kesäkukkien ohella istutettavaksi laatikoihin taimista (tai esim. kaupan ruukkuyrteistä)	Helppoja kylvettäviä siemenistä (kookkaat siemenet)		
Yrtit (ja myös salaattit): Persilja Mäkimeirami (oregano) Sitruunamelissa (tuoksuva) Mintut (piparminttu, suklaaminttu) Ruohosipuli Ryytisalviat (nukkaiset lehdet) Timjami (tuoksuva)	<div>Kehäkukka</div> <div>Krassit</div> <div>Herneet, pavut</div> <div>(huom. tuoksuherneen siemenet myrkyllisiä)</div> <div>Salaattit</div>		

* Useimmat kasvit viihtyvät puolivarjossa; etenkin aurinkoisen paikan kasvien kukinta vähenee varjoisassa paikassa.

**Lähteet: HUS n.d.



KUSTANNUSARVIO NIMIKKEITTÄIN

Projekti: KYLLÖ
 Laskelma: Kyllön sairaalan sisäpiha
 Työnumero:
 Hankkeen tyyppi: Investointi
 Dokumentin luoja: Pirkko Heinänen
 Vastuuhenkilö: Pirkko Heinänen
 Viimeinen muokkaaja: Pirkko Heinänen
 Raportoi: Pirkko Heinänen
 Asiakas: Jyväskylän kaupunki
 Projektipäällikkö:
 Aluekerroin: 1,00
 Kustannusindeksi: 111,80 (2010=100)
 Päivämäärä: 16.5.2018

Laskelman kustannukset yhteensä: 74 400 €

Koko laskelma

Rakennusosat

Tunniste	Rakennusosa	Yks.	Määrä	Yks. hinta	Yhteensä
1000	Maa-, pohja- ja kalliorakenteet				2 905 €
1100	Olevat rakenteet ja rakennusosat				2 905 €
1110	Poistettava, siirrettävä ja suojattava kasvillisuus				271 €
1111	Poistettavat, siirrettävät ja suojattavat puut ja muu kasvillisuus				167 €
1111	Jätepuun ja kasvillisuuden poisto, helppo	m2tr	5	1,35 €	7 €
	Karsiutuneet versot, pienet puut				
1111	Kasvillisuusalueen suojaus suoja-aidalla	mtr	10	4,07 €	41 €
	Säilytettävän kasviryhmän suojaus				
1111	Puiden runkojen suojaus laudoilla	kpl	5	23,88 €	119 €
1112	Poistettavat hyötypuut				104 €
1112	Hyötypuun hakkuu pienet määrät (alle 10 kpl)	kpl	4	26,06 €	104 €
1130	Poistettavat, siirrettävät ja suojattavat järjestelmät				761 €
1133	Poistettavat, siirrettävät ja suojattavat sähkörakenteet				761 €
1133	Valaisinpylvään siirto, H= 6 m ja alle	kpl	3	209,88 €	630 €
1133	Valaisimen jalustan purku	kpl	3	43,84 €	132 €
1140	Poistettavat ja siirrettävät maa- ja pengerrakenteet				899 €
1141	Poistettavat pintamaat				899 €
1141	Pintamaan poisto, normaali (kuljetus < 5 km)	m2tr	530	,88 €	465 €
1141.1	+kuljetuksen lisäkustannus (10-15 km), poistettavat pintamaat	m2tr	400	1,09 €	434 €
1150	Poistettavat päällysrakenteet				973 €
1159	Muut poistettavat päällysterakenteet				973 €
1159	Betonikivi-/betonilaattaverhouksen purkaminen	m2tr	86	11,32 €	973 €

Rakennusosat

Tunniste	Rakennusosa	Yks.	Määrä	Yks. hinta	Yhteensä
2000	Päällys- ja pintarakenteet				27 753 €
2100	Päällysrakenteen osat ja radan alusrakennekerrokset				7 303 €
2110	Suodatinrakenteet				147 €
2112	Suodatinkankaat				147 €
2112	Suodatinkangas N1	m2tr	155	,95 €	147 €
2130	Kantavat kerrokset				1 077 €
2131	Sitomattomat kantavat kerrokset				1 077 €
2131.2	Sitomaton kantava kerros KaM 0-32, alle 1500 m3trr	m3trr	50	21,55 €	1 077 €
2140	Päällysteet ja pintarakenteet				6 078 €
2143	Ladottavat pintarakenteet				5 490 €
2143.111	Betonikiviverhous, suojatiekivi, iso sauvakivi (278 x 138 x 80 mm) musta	m2tr	3	57,52 €	173 €
2143.111	Betonikiviverhous, suojatiekivi, iso sauvakivi (278 x 138 x 80 mm) valkoinen	m2tr	3	76,74 €	192 €
2143.111	Betonikivi-/betonilaattaverhouksen asennus	m2tr	15	10,52 €	158 €
2143.112	Betonilaattaverhous, harmaa	m2tr	70	36,25 €	2 537 €
2143.22	Betonilaatoituksen uusiminen kokonaan				
2143.22	Mosaikkinoppa	m2tr	7	89,82 €	602 €
2143.22	Kaikki noppakivet yht, 6,7 m2				
2143.22	Noppakiveys, asennus	m2tr	7	24,60 €	165 €
2143.23	Nupukivet 220x140x140, harmaa	m2tr	4	99,04 €	396 €
2143.23	Nupukiveys, asennus	m2tr	4	24,60 €	98 €
2143.24	Kenttäkiviverhous	m2tr	18	54,59 €	983 €
2143.24	Murskeverhous	m2tr	13	10,06 €	131 €
2143.24	Kivipuro				
2143.24	Louheverhous	m2tr	5	11,26 €	56 €
2143.24	Kivipuron lohkarekivet				
2145	Liikunta- ja virkistyspaikkojen pintarakenteet				587 €
2145.2	Kivituhkapäällyste	m2tr	100	5,38 €	538 €
2145.21	Kivituhkapolut				
2145.21	+kuljetuksen lisäkustannus (10-15 km), sorapäällysteet	m2tr	100	,50 €	50 €
2200	Reunatuet, kourut, askelmat ja eroosiosuojaukset				2 886 €
2210	Reunatuet, kourut, askelmat ja muurit				2 886 €
2211	Reunatuet				2 653 €
2211.1	Reunatuki luonnonkivistä, suora 15 cm, harmaa	mtr	30	64,16 €	1 925 €
2211.1	LR-reunatuki luonnonkivistä, suora 15 cm, harmaa	mtr	3	72,19 €	217 €
2211.1	Reunatuen asennustyö maakostealla betonilla (luonnonkivi)	mtr	30	17,06 €	512 €
2214	Muurit				233 €
2214	Tukimuuri, paksuus 400 mm, h <= 700 mm	m2tr	3	77,68 €	233 €
2214	Lohkarekivireunus				

Rakennusosat

Tunniste	Rakennusosa	Yks.	Määrä	Yks. hinta	Yhteensä
2300	Kasvillisuusrakenteet				17 564 €
2310	Kasvualustat ja katteet				3 610 €
2311	Kasvualustat				3 055 €
2311.1	Tuotteistettu kasvualusta nurmikoille A1-A3 (m2tr)	m2tr	30	6,05 €	182 €
2311.1	Tuotteistettu kasvualusta, vaatimattomat (m2tr)	m2tr	90	6,24 €	562 €
2311.1	Tuotteistettu kasvualusta, karut alueet (m2tr)	m2tr	300	5,71 €	1 714 €
2311.11	+kuljetuksen lisäkustannus (10-15 km), tuotteistetut kasvualustat	m3rtr	385	1,55 €	597 €
2312	Katteet				555 €
2312	Männynkuorikate	m2tr	81	5,63 €	456 €
2312	Sepelikate	m2tr	13	4,71 €	61 €
2312.1	Kivipuroon +kuljetuksen lisäkustannus (5-10 km), kuorikate	m3rtr	81	,47 €	38 €
2320	Nurmikko- ja niittyverhoukset				91 €
2321	Nurmikot				91 €
2321.1	Nurmikko A2	m2tr	30	3,02 €	91 €
2330	Istutukset				13 863 €
2333	Pensaat ja köynnökset				1 722 €
2333	Pensas (kpl)	kpl	87	15,00 €	1 305 €
2333	Pensas, havu (kpl)	kpl	14	24,32 €	340 €
2333	Köynnös	kpl	4	19,27 €	77 €
2334	Perennat				12 141 €
2334.1	Perenna (kpl)	kpl	86	6,44 €	554 €
2334.2	Kuntta	m2tr	295	39,28 €	11 587 €
3000	Järjestelmät				2 295 €
3300	Sähkö-, tele- ja konetekniset järjestelmät				2 295 €
3360	Valaistusrakenteet				2 295 €
3361	Valaisinpylväät				928 €
3361	Pylväsjalusta SJR-3. 8-11m pylväille	kpl	4	231,95 €	928 €
3361	Valaisinpylväs, metalli, h=10m, 1-vartinen, jäykkä, varsi=1,0m	kpl		666,57 €	0 €
3363	Valaisimet				1 368 €
3363.2	Puisto-/taajamavalaisin 125W, pystyvartiselle pylväälle, h=8m	kpl	4	341,90 €	1 368 €
4000	Rakennustekniset rakennusosat				10 713 €
4600	Rakennelmat ja kalusteet				10 713 €
4620	Kalusteet ja varusteet				10 713 €
4621	Leikki- ja oleskelualueiden kalusteet ja varusteet				10 713 €
4621.1	Penkki, selkänojallinen, vapaasti seisova, leveys 180 cm	kpl	6	704,76 €	4 229 €
4621.1	Pergola 2 pergolaa (n. 20 m2)	m2	40	162,11 €	6 484 €
1000-4900	Rakennusosat yhteensä				43 666 €
Työmaatehtävät					
5100	Rakentamisen johtotehtävät				2 183 €

5300	Rakentamisen työmaatehtävät ja erityiset työmaakulut	873 €
5400	Työmaapalvelut	873 €
5500	Työmaan kalusto	437 €
5200	Urakoitsijan yritystehtävät	4 803 €
5761.31	Hintatason muutokset	528 €

Työmaatehtävät yhteensä	9 698 €
--------------------------------	----------------

1000-5500	Rakennusosat ja työmaatehtävät yhteensä	53 364 €
------------------	--	-----------------

Tilaajatehtävät

5600	Suunnittelutehtävät	4 002 €
5700	Rakennuttamis- ja omistajatehtävät	4 016 €

Tilaajatehtävät yhteensä	8 018 €
---------------------------------	----------------

1000-5580	Rakennusosat, työmaatehtävät ja tilaajatehtävät yhteensä	61 382 €
------------------	---	-----------------

Muut kustannukset

Nimi	Yks.	Määrä	Yks. hinta	Yhteensä
Florium istutusallas puurimoituksella, 700*700*700 mm	kpl	4	1 236,00 €	4 944 €
Istutuslaatikot lehtikuusi (arvioitu materiaalikustannus)	kpl	2	65,00 €	130 €
Pihavajan terassi ja luiska (arvioitu materiaalikustannus)	kpl	1	716,00 €	716 €
Porrasrakenne (arvioitu materiaalikustannus)	kpl	1	1 690,00 €	1 690 €
Puuaita, pituus 32 m, sis. ajoportin (kustannusten arviointi perustuu valmiin elementtiaidan kustannuksiin)	kpl	1	3 178,00 €	3 178 €
Silta ja köynnöstuki (materiaali)	kpl	1	867,00 €	867 €
Valmis elementtivarasto 5,8 m² (kustannusten arviointi perustuu valmisvaraston materiaalikustannuksiin, esim. MARA-pihavarasto)	kpl	1	1 540,00 €	1 540 €

Muut kustannukset yhteensä	13 065 €
-----------------------------------	-----------------

Koko hanke yhteensä	(Alv. 0%)	74 400 €
----------------------------	------------------	-----------------

	(Alv. 24%)	17 900 €
--	-------------------	-----------------

Koko hanke yhteensä	(Alv. 24%)	92 300 €
----------------------------	-------------------	-----------------